SHAKTI GAWAIN

autoarea bestsellerului internaţional
Vizualizare creativă

CUM SĂ CREEZI ADEVĂRATA PROSPERITATE


ACT şi Politon

CUM SĂ CREEZI

Creating True Prosperity
First published in the United States of America by New World Library

Originally published in 1997 by New World Library

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro

Traducător: Teodora Nicolau
Redactor: Cristina Stan
Tehnoredactor: Teodora Vlădescu
Coperta: Marian Iordache
Editor: Andrei Ruse
Corector: Carla Francesca Schoppel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
GAWAIN, SHAKTI
Cum să creezi adevărata prosperitate / Shakti Gawain;
trad.: Teodora Nicolau - Bucureşti: Act şi Politon, 2015
ISBN 978-606-8637-39-6
I. Nicolau, Teodora (trad.)
159.923

cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

SHAKTI GAWAIN

CUM SĂ CREEZI ADEVĂRATA PROSPERITATE

Traducere din limba engleză:

Teodora Nicolau



2015

Mamei mele, Elizabeth Gawain, care m-a învăţat şi mă învaţă încă atât de multe lucruri despre adevărata prosperitate.

Cuprins

INTRODUCERE
CAPITOLUL ÎNTÂI
Ce este prosperitatea?
CAPITOLUL DOI
Trei puncte de vedere despre prosperitate
CAPITOLUL TREI
Banii sunt oglinda noastră
CAPITOLUL PATRU
Înţelegerea polarităţilor
CAPITOLUL CINCI
Explorarea contrariilor
CAPITOLUL ŞASE

Dezvoltarea echilibrului şi integrării
CAPITOLUL ŞAPTE
Aspiraţie şi aparţinere
CAPITOLUL OPT
Paşi către adevărata prosperitate
CAPITOLUL NOUĂ
O conversaţie cu Shakti
CAPITOLUL ZECE
Poveşti despre prosperitate
BIBLIOGRAFIE

Mulţumiri

Katherine Dieter, îţi mulţumesc în mod special pentru ideile tale creatoare şi pentru sprijinul plin de iubire, care m-au ajutat să dau formă acestui proiect. Kathy Altman, ca de obicei, contribuţiile tale au fost nepreţuite.

Aş dori să mulţumesc echipei de la New World Library, mai ales lui Becky Benenate, Jason Gardner, Aaron Kenedi, Marjorie Conte şi lui Munro Magruder. Este grozav să lucrez cu voi! Marc Allen, mulţumesc

din nou pentru că m-ai îndemnat să scriu o carte.

Mulţumesc, Lora O'Connor, pentru că te-ai ocupat de celelalte probleme din viaţa mea, în timp ce scriam această carte.

Hal şi Sidra Stone, apreciez modul în care îndrumarea voastră m-a ajutat să creez o mai mare integrare şi prosperitate în viaţa mea.

Jim Burns, îţi mulţumesc pentru că eşti o parte atât de importantă a prosperităţii mele.

Introducere

Cu aproximativ un an în urmă, prietenul şi colegul meu de editură Marc Allen m-a rugat să scriu o carte despre prosperitate pentru editura lui. La acea vreme, eram prea ocupată chiar şi să mă gândesc la acest lucru. Marc a stăruit şi, în cele din urmă, mi-a devenit limpede că era o idee grozavă. Întotdeauna am intenţionat să scriu, într-o bună zi, o carte despre relaţia dintre bani şi conştiinţă.

În mod normal, când scriu o carte, acest lucru reprezintă culminarea

câtorva ani de concentrare intensă asupra unui anumit subiect. În acel interval, studiez anumite idei şi tehnici, conduc workshopuri pe tema respectivă, îmi rafinez înţelegerea și, desigur, mă străduiesc să integrez toate acestea în propria mea viaţă. Până la final, reușesc cu adevărat să „extrag” din acel subiect toată valoarea pe care o pot obţine din acesta. Scrierea unei cărţi este un mod de a completa un anumit ciclu al propriului meu proces de învăţare şi de a-l transmite celorlalţi.

Această carte a fost diferită. În ultimii ani, nu m-am gândit sau nu m-am referit prea mult la subiectul

prosperităţii. Ştiam că am câteva lucruri de spus despre aceasta, dar nu am dezvoltat şi nu am rafinat ideile respective. Am atins subiectul prosperităţii în câteva dintre cărţile mele anterioare – *Creative Visualisation* (*Vizualizarea creativă*) şi *Living in the Light* (*Cum să trăiești în lumină*) – dar am ştiut că era vremea să îmi actualizez şi să îmi extind cunoştinţele.

Acest proiect m-a provocat să mă gândesc și să clarific ceea ce înseamnă adevărata prosperitate pentru mine. În acest răstimp, am condus seminare pe această temă şi am avut câteva conversaţii foarte

interesante pentru a afla ideile altor oameni despre adevărata prosperitate. În această carte, vă ofer ceea ce am învăţat. Sper că va fi un catalizator, astfel încât să descoperiţi ce înseamnă pentru voi adevărata prosperitate.

Vă sugerez ca, înainte de a citi mai departe, să închideţi ochii câteva clipe şi să vă gândiţi ce înseamnă pentru voi cuvântul „prosperitate”. Nu uitaţi să respiraţi în timp ce faceţi asta! Acest lucru v-ar putea ajuta să începeţi procesul deschiderii faţă de experienţa unei abundenţe sporite.

Apoi citiţi mai departe...

Fie ca această carte să vă inspire şi

să vă ajute în căutarea adevăratei prosperităţi.

Cu dragoste,

Shakti Gawain

Capitolul Întâi



Ce este prosperitatea?

Majoritatea dintre noi cred că a fi prosper înseamnă să ai mulți bani. Prin urmare, cât înseamnă *mulți*? Unii oameni au o idee destul de clară despre cât de mulţi bani i-ar face să se simtă prosperi. „Dacă aş câştiga de două ori mai mult decât câştig acum, aş fi prosper" sau „Dacă aş câştiga la fel de mult ca....... (o anumită

persoană pe care ei o cunosc), m-aş simţi prosper” sau „Prosperitatea înseamnă să fii milionar”, ori „Să câştig la loterie cu siguranţă m-ar face prosper”.

Alţii definesc prosperitatea într-un mod mai puţin specific, prin replici de tipul: „Prosperitatea ar însemna să am destui bani pentru a mă simţi în siguranţă în legătură cu viitorul meu” sau „Prosperitatea ar însemna să am destui bani pentru a face ce vreau, pentru a avea lucrurile pe care le vreau şi pentru a nu mă simţi limitat de grija banilor. O persoană prosperă nu trebuie să îşi facă griji în privinţa banilor.” Cu alte cuvinte,

prosperitatea este un fel de libertate de a fi, a face şi a avea ceea ce doreşti cu adevărat, fără prea mari limitări.

Cei mai mulţi dintre noi tânjesc după acest gen de eliberare de grijile şi problemele legate de bani. Credem că, dacă măcar am putea cumva să dobândim, să moştenim, să câştigăm, să cerşim, să împrumutăm sau să furăm destui bani pentru a fi prosperi, problemele noastre financiare ar lua sfârşit, iar banii ar rezolva probabil şi multe dintre problemele noastre!

Întrebarea este cât de mulţi bani sunt destui pentru a ne aduce prosperitatea? Unii oameni au o

anumită sumă în minte, despre care consideră că ar rezolva problema; alţii presupun, pur şi simplu, că trebuie să existe o anumită sumă care ar putea să funcţioneze.

Cu toate acestea, tristul adevăr este că majoritatea dintre noi nu trăiesc prosperitatea, indiferent de câţi bani am câştiga sau am avea.

Este uşor să vedem de ce nu ne simţim prosperi în cazul în care câştigăm foarte puţini bani şi trebuie să luptăm doar ca să satisfacem nevoile de bază.

Este, de asemenea, uşor de înţeles de ce nu ne simţim prosperi dacă avem un venit moderat, dar şi o

grămadă de responsabilităţi financiare: o familie de întreţinut, o ipotecă de plătit şi aşa mai departe.

Cu toate acestea, numeroşi oameni câştigă o cantitate considerabilă de bani şi tot nu trăiesc prosperitatea. Cumva, când veniturile noastre cresc, nivelul nostru de responsabilitate financiară creşte odată cu acestea. Banii se duc la fel de repede pe cât au venit şi ne simţim supuşi unei presiuni mai mari de a administra toate acestea.

Recent, am citit un articol despre unul dintre cei mai de succes actori de film de la Hollywood. Intervievatorul l-a întrebat cum este

să câştige câteva milioane de dolari pentru un film. Acesta a răspuns: „Ei bine, să spun drept, un milion de dolari nu mai ajunge atât de departe pe cât o făcea pe vremuri.” În mod limpede, acest bărbat nu se simţea foarte prosper, în ciuda a ceea ce majoritatea dintre noi ar considera o avere substanţială.

Adeseori, apar anxietăţi care însoţesc faptul de a avea mulţi bani: „Cum îi investesc? Cum îi administrez? Şi dacă îi pierd? Şi dacă fac o mişcare stupidă şi totul se duce pe apa sâmbetei?” Se pare că muncim mai mult şi mai din greu şi totuşi, ne pomenim că pierdem numeroase

aspecte importante ale vieţii – relaxarea, intimitatea, conectarea spirituală, distracţia.

Destul de ciudat, numeroşi oameni bogaţi şi de succes, mai ales atunci când ajung la vârsta de mijloc sau când îmbătrânesc, ajung să tânjească după acea simplitate pe care o aveau mai demult în vieţile lor, când aveau mai puţini bani, mai puţine nevoi şi mai mult timp.

Oamenii care s-au îmbogăţit uşor sau nu neapărat în urma muncii asidue, se confruntă adeseori cu alte capcane. Cineva care a moştenit bani, a avut un noroc chior, s-a căsătorit cu o persoană bogată, a cunoscut

succesul peste noapte (aşa cum se întâmplă în cazul anumitor actori sau muzicieni) sau a câştigat la loterie, are propriul său set de probleme. Dintre acestea ar putea face parte lipsa respectului de sine sau a puterii personale, incapacitatea de a administra banii înţelept sau responsabil (ceea ce duce adeseori la pierderea lor) sau faptul de a se simţi îndatorat faţă de sau controlat de sursa banilor. Aceşti oam eni ar putea simţi că vieţile lor sunt lipsite de direcție, sens şi satisfacţie sau ar putea avea tendinţa de a-şi satisface în exces toate poftele, până la autodistrugere.

Şi mai există şi reacţiile celorlalţi. Ceilalţi oameni te plac în mod autentic sau sunt doar impresionaţi de averea ta? Te iubesc pentru ceea ce eşti sau vor doar ceea ce le poţi oferi? Aceste întrebări pot cântări mult când ai o grămadă de bani. După cum vezi, tot felul de factori pot perturba experienţa prosperităţii la orice nivel al bogăţiei financiare.

Dacă nu ai fost niciodată bogat, ar putea părea dificil să crezi sau să accepţi că faptul de a avea mai mulţi bani nu te va face în mod automat să te simți prosper. Cu toate acestea, probabil cunoşti sau ai întâlnit oameni care se află exact în aceeași

situaţie – aceştia au mai mulţi bani decât tine, dar nu se bucură nici pe departe de ei. Ei sunt nefericiți, încordați și evident că nu se simt prosperi. Mă gândesc la fratele unuia dintre cei mai buni prieteni ai mei, care este un director executiv de succes pe Madison Avenue, cu un salariu uriaş. Din păcate, el şi familia sa sunt oameni foarte nefericiţi, care se ceartă tot timpul din cauza nevoilor contradictorii.

Am citit numeroase articole despre indivizi extrem de bogaţi – multimilionari sau miliardari – care par mânaţi cu ardoare de dorinţa de a face tot mai mulţi bani. De ce? Când ai

multe milioane, cum ar mai putea conta dacă mai faci alt milion sau două? Ei nu par capabili să se bucure de vasta cantitate de bogăţie pe care au creat-o sau capabili să o folosească în scopuri constructive. Ei sunt obsedaţi de faptul de a face şi mai mulţi bani.

La fiecare nivel al bogăției, de la cei mai săraci până la cei mai bogaţi, există probleme și capcane.

Când avem foarte puţini bani, ne temem pentru însăşi supravieţuirea noastră. Viaţa este o luptă intensă doar pentru a avea grijă de necesităţile de bază. Noi avem puține oportunităţi pentru a ne dezvolta

talentele şi interesele. Ne simţim lipsiţi de putere şi probabil plini de resentiment când vedem pe alţii cu mai multe oportunităţi şi obiecte de lux.

Pe măsură ce câştigăm mai mult, aproape inevitabil facem mai multe cheltuieli. Viaţa devine mai complexă şi mai stresantă cu atâtea alegeri de făcut. Cu cât devenim mai de succes, cu atât mai greu ne este să stabilim priorităţile. Pe măsură ce avem mai mulţi bani, trebuie să facem faţă unei puteri şi responsabilităţi mai mari.

Când avem bogăţii, trebuie să le administrăm cu succes. Începem să ne fie teamă să nu facem greşeli sau

să nu se profite de noi. Am putea fi abordaţi tot timpul de alte persoane care vor ceva de la noi. Trebuie fie să ne confruntăm, fie să negăm problema vinovăţiei – „De ce ar trebui să am atât de mult când alţii au atât de puţin?”

Pe deasupra, bogăţia nu garantează siguranţa. Există întotdeauna posibilitatea pierderii unei averi prin investiţii proaste, management defectuos, în urma unui proces, a crizei financiare globale sau în urma unei alte calamităţi neprevăzute. Chiar şi un grad înalt de stabilitate financiară nu poate aduce siguranţa emoţională. Un motiv pentru care

oamenii continuă să alerge după bani în mod compulsiv, chiar şi când au foarte mulţi, este că nicio cantitate nu îi va face vreodată să se simtă în siguranţă sau puternici.

A avea mai mulţi bani, aşadar, nu aduce în mod necesar mai puţine probleme, o libertate mai mare sau siguranţă. Adevărul este că prosperitatea are mai puţin de-a face cu banii decât cred cei mai mulţi dintre noi.

Aşadar, ce este prosperitatea?

Prosperitatea este experienţa de a avea din belşug ceea ce ne trebuie şi dorim cu adevărat în viaţă, din punct

de vedere material şi nu numai.

Punctul-cheie care trebuie înţeles este că prosperitatea este o experienţă internă, iar nu o stare externă, şi că este o experienţă ce nu depinde de faptul de a avea o anumită sumă de bani. În timp ce prosperitatea este într-un fel sau altul legată de bani, nu este cauzată de bani. Cu toate că nicio sumă de bogăţie financiară nu poate garanta o experienţă a prosperităţii, *este posibil să trăim prosperitatea la aproape orice nivel al venitului*, mai puţin atunci când suntem incapabili să satisfacem nevoile noastre de bază.

Probleme există la orice nivel al

venitului. Prosperitatea poate exista, de asemenea, la orice nivel.

Dacă noi credem că banii au puterea de a ne aduce prosperitate, încredinţăm puterea noastră personală banilor. Când încredinţăm puterea noastră vreunei persoane sau lucru, până la urmă ne simţim controlaţi de acea persoană sau lucru. Aşadar, pentru a nu ne simţi controlaţi şi, prin urmare limitaţi, de câţi bani avem sau nu avem, trebuie să ne păstrăm simţul puterii interioare.

Ne fixăm asupra banilor pentru că îi considerăm drept un *mijloc* de a obţine lucrurile pe care le dorim cu

adevărat. Adeseori, uităm că aceştia sunt *doar* mijlocul şi, treptat, devin un scop. În goana după bani, pierdem din vedere finalitatea pe care o dorim *cu adevărat* – lucrurile pe care sperăm că le putem cumpăra cu bani. Pentru a crea prosperitatea reală, trebuie să ne concentrăm din nou pe descoperirea lucrurilor pe care le dorim cu adevărat.

Dacă prosperitatea este experienţa de a avea din abundență ceea ce avem nevoie şi dorim cu adevărat, atunci, pentru a o trăi, trebuie să facem trei lucruri:

1. Să descoperim ceea ce avem nevoie şi dorim cu adevărat.

2. Să dezvoltăm abilitatea de a aduce aceste lucruri în vieţile noastre.
3. Să recunoaştem, să apreciem şi să ne bucurăm de ceea ce avem.

În funcţie de succesul pe care îl avem cu acești trei paşi, vom trăi prosperitatea la orice nivel al bogăţiei financiare.

Fiecare dintre noi s-a născut în această viaţă cu puterea înnăscută de a aduce propria contribuţie şi de a crea împlinire pentru sine însuși. Totuși, această putere trebuie dezvoltată. Cei mai mulţi dintre noi au fost răniţi pe parcursul vieţii în moduri care ne fac să punem la

îndoială sau să negăm propria noastră putere adevărată. Simţindu-ne întrucâtva neajutoraţi în privinţa satisfacerii propriilor noastre nevoi, le reprimăm. Aşadar, cei mai mulţi dintre noi trec prin viaţă inconştienţi de propriile lor nevoi şi dorinţe reale.

În adâncul nostru, simţim o mare dorinţă, dar nu ştim exact pentru ce este. Prin urmare, ne concentrăm asupra lucrurilor exterioare – o casă mai bună, o slujbă mai bună, o relaţie sentimentală – sperând că ne vor aduce satisfacţie. Unele dintre ele reuşesc acest lucru, altele nu, în funcţie de cât de mult se potrivesc cu ceea ce dorim cu adevărat. Până la

urmă, nu vom găsi satisfacţia durabilă până ce nu vom recunoaşte în mod conştient adevăratele noastre nevoi şi dorinţe şi până ce nu vom învăţa cum să le împlinim.

Începe procesul tău de creare a unei prosperităţi mai mari în viaţa ta, gândindu-te profund la ceea ce îţi doreşti cu adevărat. Care este cel mai important lucru pentru tine? De ce anume ai nevoie la fiecare dintre aceste niveluri: spiritual, mental, emoţional şi fizic?

Ia-ţi răgazul de a recunoaşte prosperitatea pe care o ai deja. Câte dintre nevoile şi dorinţele tale sunt

deja satisfăcute? Cei mai mulţi dintre noi au parte de o prosperitate considerabilă în propria viaţă. Adeseori, suntem atât de ocupaţi cu urmărirea propriilor dorinţe nesatisfăcute, încât suntem incapabili să ne bucurăm de tot ceea ce avem deja. A ne îngădui nouă înşine să apreciem cu adevărat prosperitatea pe care am creat-o este un pas mare către deschiderea faţă de o împlinire încă și mai mare.

Aminteşte-ţi că a crea adevărata prosperitate nu înseamnă în mod necesar *a avea mai mult*. Mulţi dintre noi se află în situaţia de a avea prea mult. Dacă avem prea multe lucruri

de care nu avem nevoie sau nu le dorim cu adevărat, vieţile noastre devin excesiv de complicate. Acest lucru poate submina în mod serios experienţa noastră asupra prosperităţii. Pentru mulţi dintre noi, crearea adevăratei prosperităţi implică simplificarea vieţilor noastre, prin clarificarea priorităţilor noastre şi renunţarea la lucrurile de care nu mai avem nevoie sau care nu ne aduc o satisfacţie reală. Acest lucru este în special adevărat pentru mulţi dintre noi pe măsură ce ajungem la vârsta mijlocie sau la o vârstă mai înaintată.

Reţine, de asemenea, că nu existăm într-un vid. Experienţa noastră

personală privitoare la prosperitate este legată în mod inextricabil de prosperitatea noastră colectivă. Folosirea majorităţii resurselor naturale ale lumii pentru a asigura bogăţie materială unui mic procent din populaţia lumii şi a lăsa planeta secătuită şi poluată pentru generaţiile viitoare constituie antiteza unei prosperităţi reale. Această situaţie este o reflectare a vindecării pe care trebuie să o realizăm în plan individual şi colectiv.

Adevărata prosperitate se dezvoltă pe măsură ce învăţăm să urmăm adevăratele dorinţe ale inimilor noastre şi să trăim în echilibru cu noi

înşine.

Pe măsură ce vom dezvolta acest tip de integrare internă, vom trăi în mod firesc într-o mai mare armonie cu ceilalţi şi cu lumea naturală. Cea mai mare prosperitate personală poate fi experimentată doar într-o lume sănătoasă şi prosperă.

BANII ŞI PROSPERITATEA

Dacă prosperitatea nu este *cauzată* de bani, care *este* relaţia dintre bani şi prosperitate?

De fapt, este posibil, în anumite circumstanţe, să trăim o mare prosperitate fără niciun ban. Imaginează-ţi că trăieşti într-un

mediu natural splendid, că îţi construieşti propria casă, că îţi cultivi propria hrană, că îţi oferi la schimb abilităţile pentru lucrurile de care ai nevoie, că faci munca pe care o iubeşti, înconjurat de familie şi comunitate.

Populaţiile indigene din toată lumea au experimentat probabil acest tip de prosperitate, cel puţin intermitent, timp de multe mii de ani. Poate că unii dintre strămoşii noştri mai norocoşi s-au bucurat de acest tip de prosperitate. Chiar şi astăzi, unii oameni trăiesc mai mult sau mai puţin astfel, cu o nevoie minimală de bani.

În lumea modernă, cu toate acestea, majoritatea dintre noi aleg un mod de viaţă în care trebuie să aibă de-a face cu banii. Prin urmare, prosperitatea noastră are legătură cu banii, în anumite moduri. Pentru mulţi dintre noi, banii joacă un rol în procesul creării lucrurilor de care avem nevoie. Finanţele noastre constituie *un aspect* al prosperităţii noastre.

Aş defini adevărata prosperitate financiară în acest mod: *a avea o relaţie cu banii care sprijină şi sporește experienţa noastră generală asupra prosperităţii.*

Pentru a crea adevărata

prosperitate financiară este important să înţelegem ce sunt banii şi ce nu sunt, şi să învăţăm să ne raportăm la ei într-un mod echilibrat şi eficient.

În capitolul următor, vom explora câteva perspective populare despre bani şi prosperitate.

CAPITOLUL DOI



Trei puncte de vedere despre prosperitate

Există trei abordări frecvente ale banilor şi prosperităţii:

PUNCTUL DE VEDERE MATERIALIST

Din punct de vedere materialist,

noi credem că lumea fizică, materială, reprezintă ceea ce este real şi important, şi că satisfacţia şi împlinirea noastră provine din ceea ce se află în jurul nostru. Concentrarea noastră este complet externă. Banii sunt cheia pentru a obţine ceea ce dorim în tărâmul fizic. Pentru a găsi succesul şi fericirea, încercăm să facem o mulţime de bani, astfel încât să avem lucrurile pe care le dorim și să înrâurim lumea aşa cum ne dorim.

Această perspectivă este susţinută, probabil, de majoritatea oamenilor din lumea de astăzi. Cu siguranţă, majoritatea oamenilor din lumea

industrializată occidentală şi, probabil din nefericire, un număr tot mai mare de oameni din ţările în curs de dezvoltare susțin această percepţie. Majoritatea dintre noi fie au încercat să trăiască această abordare, fie s-au revoltat împotriva preocupării societăţii faţă de bunurile materiale şi bogăția financiară.

PUNCTUL DE VEDERE TRANSCENDENT-SPIRITUAL

Punctul de vedere transcendent-spiritual despre bani şi prosperitate este preluat din religiile

transcendente atât din Orient, cât şi din Occident. Este mai mult sau mai puţin opus punctului de vedere materialist.

Tradiţiile spirituale transcendente din Occident ne spun că lumea materială este în esenţă un loc al ispitei, al păcatului şi al suferinţei, prin care trebuie să trecem pentru a ajunge într-un loc mai bun – tărâmul spiritual – după moarte. Tradiţiile transcendente din Orient ne învaţă că lumea materială este doar o iluzie. Scopul este să ne „trezim” şi să lăsăm în urmă limitările formei fizice. În orice caz, tărâmul fizic este văzut ca o închisoare, o limitare, un lucru care

trebuie lăsat în urmă.

În cadrul acestei abordări, căutătorii spirituali cu adevărat dedicaţi se leapădă de lume şi încearcă să se elibereze de ataşamentul lor faţă de lucruri, mai ales bani şi bunuri materiale. Atât în Orient, cât şi în Occident, căutătorii cei mai dedicaţi fac jurăminte de sărăcie şi renunţă la toate bunurile, în afară de cele mai simple şi elementare. Ei au încredere că Dumnezeu le va oferi tot ceea ce au nevoie prin intermediul Bisericii Mamă sau al oamenilor pe care îi păstoresc şi slujesc. Ei încearcă, cu un grad mai mare sau mai mic de succes,

să transcendă propriile nevoi şi dorinţe de confort material, siguranţă, putere, sexualitate şi aşa mai departe.

Potrivit acestei filosofii, împlinirea provine din planul spiritual. Prosperitatea este o bogăţie a experienţei spirituale. Concentrarea este întru totul internă. Lumea materială este văzută ca o seducţie care îndepărtează de spirit. Ar trebui să ne ţinem cât mai departe posibil de treburile lumeşti. Ar trebui să minimalizăm nevoile noastre la nivel fizic, dar şi la nivel emoţional. Prosperitatea provine din simplificarea nevoilor noastre şi din

îndreptarea privirii către conectarea noastră spirituală, pentru răsplată. Sărăcia fizică poate aduce prosperitatea spirituală.

În cadrul abordării materialiste, strategia creării prosperităţii este faptul de „a avea mai mult”. Cu cât ai mai mult, cu atât vei fi mai fericit. În cadrul abordării transcendent-spirituale, strategia pentru prosperitate este „să ai nevoie de mai puţin”. Cu cât vei avea nevoie de mai puţin, cu atât vei fi mai fericit.

PUNCTUL DE VEDERE NEW AGE

Alt tip de filosofie, foarte popular în

cercurile New Age. În cadrul acestei abordări, recunoaştem că lumea externă este reflectarea lumii noastre interioare, că tărâmul fizic ne oglindeşte conştiinţa. Există o zicală populară: „Viaţa noastră reflectă gândurile noastre”. Dacă vom începe să ne asumăm responsabilitatea pentru schimbarea gândurilor noastre, experienţa noastră asupra realităţii se va schimba în mod corespunzător.

Din acest punct de vedere, trăim într-un univers spiritual de o abundenţă infinită. Suntem limitaţi doar de propriile noastre gânduri şi credinţe despre realitate. Banii sunt o

reflectare a conştiinţei noastre, iar experienţa noastră cu banii este propria noastră creaţie. Orice probleme pe care le avem cu banii sau prosperitatea sunt o reflectare a gândurilor noastre negative şi a credinţei noastre în limitare. Bogăţia nelimitată este disponibilă dacă devenim dispuşi să o dobândim şi să ne schimbăm modul de gândire în mod corespunzător. Putem folosi tehnici precum afirmaţiile pozitive şi variate forme de meditaţie sau de rugăciune, care să ne ajute să ne schimbăm gândurile, astfel încât să ne putem deschide faţă de plenitudinea infinită, care este

dreptul nostru spiritual prin naştere.

Această abordare încearcă să creeze o punte între ceea ce este intern şi ceea ce este extern. Strategia pentru crearea prosperităţii este „Schimbă-ţi gândirea şi deschide-te faţă de infinita abundenţă a spiritului, şi poţi avea oricât de multe doreşti”.

ADEVĂR ŞI LIMITARE ÎN FIECARE PUNCT DE VEDERE

Toate cele trei puncte de vedere conţin elemente de adevăr şi ar putea fi de ajutor sau adecvate în anumite

momente. Cu toate acestea, cred că fiecare este prea limitat pentru a-i ajuta pe cei mai mulţi dintre noi să creeze adevărata prosperitate în vieţile lor.

Abordarea materialistă ne poate ajuta să dezvoltăm deprinderile şi abilităţile de care avem nevoie pentru a supravieţui şi reuşi în lumea fizică. Aceasta ne poate învăţa cum să asigurăm propriile noastre nevoi fizice şi pe cele ale familiilor şi comunităţilor noastre. Din acest punct de vedere, putem învăţa cum să fim confortabili cu propria noastră putere, astfel încât să avem un impact asupra lumii din jurul nostru. Ne

învaţă să respectăm şi să onorăm planul fizic al existenţei.

Problema cu această filosofie este că se concentrează doar pe ceea ce este extern. Neagă importanţa tărâmurilor interioare şi a nevoilor noastre spirituale, mentale şi emoţionale. În cadrul acestei abordări, căutăm împlinirea doar la nivel fizic – iar acest lucru nu este niciodată îndeajuns.

Până la urmă, acest lucru duce la un sentiment de gol sufletesc şi dezamăgire deoarece, indiferent cât de multe am avea în exterior, nevoile noastre interioare nu sunt neapărat satisfăcute.

Perspectiva transcendent-spirituală oferă o scăpare din capcana materialismului. Ea recunoaşte nevoia noastră absolută de a simţi conectarea cu spiritul şi de a simţi că facem parte din ceva mai cuprinzător decât existenţa noastră fizică individuală. Ea ne sprijină în explorarea şi descoperirea unui sens, scop şi a unei împliniri mai profunde, care ne poate ajuta să ne eliberăm de obsesia tărâmului fizic.

Din nefericire, trecerea la extrema cealaltă creează altă capcană. Ea neagă importanţa aspectelor fizice şi emoţionale ale fiinţei noastre, iar acestea reprezintă părţi importante

din cine suntem. Ca fiinţe spirituale, am ales să sosim în viaţa umană deoarece, pentru noi, aici avem de experimentat ceva foarte important şi semnificativ. Dacă negăm nevoile noastre fizice şi emoţionale, provocăm un conflict teribil cu noi înşine. Vrem şi avem nevoie să fim aici, în tărâmul fizic, explorându-l, dezvoltându-l şi bucurându-ne de el.

Sunt de părere că cei mai mulţi dintre noi care încearcă să urmeze filosofia transcendentă dezvoltă un teribil conflict interior. Urmărind dezvoltarea noastră spirituală, încercăm să ne „ridicăm deasupra” experienţei noastre umane. Încercăm

să nu dorim şi să nu avem nevoie, şi totuşi, ca fiinţe umane, dorim şi avem nevoie de atât de multe lucruri! Suntem prinşi între dorinţa noastră arzătoare de împlinire spirituală şi nevoile noastre umane, sau poate între acea parte din noi care doreşte salvarea eternă şi acea parte care vrea să se distreze chiar acum.

Avem nevoie să onorăm şi să ne încredem în *toate* nevoile şi sentimentele noastre profunde. Dorinţele noastre reprezintă modul în care sufletul nostru ne călăuzeşte pe calea vieţii noastre. Putem trăi adevărata prosperitate când recunoaştem şi îmbrăţişăm toate

aspectele din cine suntem – cel spiritual, mental, emoţional şi fizic – în loc să le plasăm în conflict unele cu celelalte.

Abordarea spiritualităţii New Age este pe calea cea bună în multe privinţe. Viaţa noastră reflectă, într-adevăr, conştiinţa noastră. Lumea exterioară este oglinda noastră. Pe măsură ce învăţăm, creştem şi devenim mai conştienţi, experienţa noastră asupra realităţii externe se modifică pentru a reflecta acele schimbări. Relaţia noastră cu banii şi experienţa noastră asupra prosperităţii oglindesc, în mod categoric, procesele noastre interne.

Modul în care această filosofie este înţeleasă şi exprimată în general, cu toate acestea, este mult prea simplist şi limitat pentru a aborda problemele reale pe care le întâlnesc cei mai mulţi dintre noi, în căutarea noastră de a crea prosperitatea.

De fapt, din experienţa mea, acest mod îi poate lăsa pe oameni confuzi şi frustraţi pentru că sunt incapabili să manifeste abundenţa financiară rapid şi uşor.

Ni se spune că „faptul de a ne schimba gândurile" ne va schimba experienţa asupra realităţii şi ne va aduce prosperitate. Cu toate acestea, banii şi prosperitatea nu numai că ne

reflectă gândurile, ci oglindesc întregul nostru mod de viaţă. Noi nu suntem doar intelect; noi suntem sentimente, suflete şi corpuri, de asemenea. Pentru a manifesta adevărata prosperitate, trebuie să vindecăm şi să dezvoltăm toate nivelurile fiinţei noastre.

De exemplu, numeroase tipare care ne blochează accesul la prosperitate sunt adânc înrădăcinate în experienţa noastră emoţională. Trebuie să devenim conştienţi de aceste sentimente şi să vindecăm rănile emoţionale care ne determină să acţionăm în moduri inconştiente şi adesea contrar propriilor noastre

interese. Vindecarea nivelului emoţional este un proces destul de diferit de faptul de a gândi, pur şi simplu, gânduri pozitive.

De asemenea, pentru a dezvolta adevărata prosperitate, trebuie să învățăm să ne îngrijim de nivelul fizic al vieţii, să avem grijă de corpurile noastre, de bunurile, finanţele şi de mediul nostru, în moduri responsabile și adecvate.

A deveni conştienţi de credinţele noastre negative, în legătură cu banii şi prosperitatea, şi deschizându-ne faţă de idei mai pozitive este cu siguranţă un pas foarte important, dar este rareori îndeajuns pentru a

aduce abundenţa financiară, cu atât mai puţin adevărata prosperitate.

Consider că accentul pus pe „bogăţia nelimitată” are tendinţa de a-i pune pe oameni în conflict cu ei înşişi. Dacă ei rostesc afirmaţiile lor despre prosperitate, iar banii se lasă aşteptaţi, ei se vor întreba: „Ce este în neregulă cu mine? De ce nu pot face asta?”

Nu cred că noi toți suntem în mod necesar meniți să avem bogății nelimitate. La nivel sufletesc, am ales cu toţii diferite scopuri şi sarcini în această viaţă. Unii dintre noi s-ar putea afla aici pentru a învăţa să trăiască o viaţă simplă şi fericită cu

foarte puţini bani. Unii dintre noi au provocarea de a învăţa să echilibreze toate nevoile lor personale şi familiale în funcţie de un venit moderat. Unii dintre noi ar putea fi destinaţi să câştige şi să administreze mari cantităţi de bani şi de putere financiară. Procesul esenţial este acelaşi: a răspunde provocărilor pe care ni le aduce viaţa în plan financiar, şi nu numai, şi de a dezvolta abilitatea creării şi trăirii prosperităţii.

În capitolul următor, voi prezenta alt punct de vedere, un mod de a privi banii şi prosperitatea care derivă din toate celelalte filosofii, dar care trece

dincolo de acestea. Cred că această abordare ne oferă un cadru pentru a înţelege şi folosi relaţia noastră cu banii ca pe o oglindă, călăuzindu-ne către adevărata prosperitate.

Capitolul Trei



Banii sunt oglinda noastră

După cum am văzut, prosperitatea nu este cauzată de bani, dar pentru cei mai mulţi dintre noi, finanţele noastre reprezintă un aspect important al prosperităţii noastre. Aşadar, dacă vrem să trăim prosperitate, trebuie să examinăm relaţia noastră cu banii şi să înţelegem ce anume ne poate învăţa.

BANII REPREZINTĂ ENERGIE

În esenţă, banii sunt un simbol al energiei. Tot ceea ce există în univers este alcătuit din energie. Obiectele fizice care par solide chiar nu sunt astfel– dacă le examinăm la un microscop puternic, vedem că, de fapt, acestea sunt alcătuite din particule care vibrează. Corpul, mintea, emoţiile şi spiritul nostru, toate sunt compuse din energie.

Banii sunt un mijloc de schimb pe care l-am ales să reprezinte energia noastră creatoare. Banii în sine sunt compuși doar din bucăți de hârtie sau

metal. Ei au mică valoare intrinsecă, însă noi am decis să îi lăsăm să simbolizeze energia pe care o schimbăm unii cu alţii. De exemplu, ai plecat să munceşti, ţi-ai folosit energia într-un anume fel şi ai câştigat bani. Ai folosit o parte din aceşti bani pentru a cumpăra această carte, în schimbul energiei pe care am investit-o în scrierea ei şi al energiei pe care editorul şi librarul au folosit-o ca să ţi-o pună la dispoziţie.

Din moment ce banii simbolizează energie, afacerile noastre financiare tind să reflecte modul în care se mişcă energia vieţii noastre. Când energia noastră creatoare se revarsă

liber, adeseori se întâmplă acelaşi lucru şi cu finanţele noastre. Dacă energia noastră se blochează, în mod frecvent şi banii noştri fac la fel. De exemplu, o prietenă de-a mea, terapeută, a observat că atunci când se simte puternică şi are mintea limpede, vin mai mulţi clienţi şi face mai mulţi bani. Când se simte blocată din punct de vedere spiritual sau emoţional sau când este obosită și are nevoie de mai mult timp să își refacă forţele, mai puţini clienţi sună pentru programare.

De fapt, tot ceea ce se întâmplă în viaţa noastră este o reflectare a modului în care se mişcă energia

noastră. Relaţiile noastre, sănătatea noastră – toate aceste lucruri reflectă fluxul de energie care se mişcă prin noi. Banii sunt doar altă oglindă – una incredibil de folositoare – ce revelează ce se întâmplă în conştiinţa noastră, ce anume funcţionează şi ce nu.

BANII CA O REFLECTARE

Toate lucrurile din viaţa noastră ne reflectă conştiinţa. Credinţele, atitudinile, aşteptările, sentimentele şi tiparele noastre emoţionale sunt toate oglindite în circumstanţele şi evenimentele vieţilor noastre. De exemplu, dacă sunt foarte critic cu mine însumi, cel mai probabil voi

atrage şi voi fi atras de oameni care oglindesc acest proces intern fiind, la rândul lor, critici cu mine. Cu cât mă iubesc şi mă sprijin pe mine însumi din punct de vedere emoţional, cu atât voi avea o probabilitate mai mare de a atrage un comportament iubitor şi de sprijin din partea celorlalţi. Dacă *simt* că viaţa îmi oferă puţine oportunităţi, cel mai probabil voi descoperi că acest lucru este adevărat în realitate. Dacă am încredere în abilităţile mele, pe de altă parte, voi descoperi probabil numeroase oportunităţi de a le folosi.

Banii pot reprezenta numeroase lucruri pentru noi:

siguranţă	putere	statut
validare	recunoaştere	respectabilitate
libertate	oportunitate	succes
tentaţie	păcat	lăcomie
abundenţă	fericire	prosperitate

Circumstanţele noastre financiare vor reflecta modul în care ne simţim în legătură cu calităţile pe care le asociem conştient sau inconştient cu banii.

Dacă, la nivel profund, ne simţim nedemni de succes sau fericire, am putea, în mod inconştient, să ne împiedicăm singuri să avem mai mulţi bani. Sau, dacă suntem profund nesiguri, iar banii reprezintă putere

şi statut, ne-am putea simţi îndemnaţi în mod compulsiv să acumulăm bogăţie, în speranţa că ne va aduce siguranţa şi validarea după care tânjim. Şi totuşi, la un moment dat, am putea pierde toate acestea. În aparenţă un dezastru, acest lucru ar putea fi de fapt modul prin care sufletul nostru creează o oportunitate de a deveni conştienţi de sentimentele noastre profunde de inadecvare, astfel încât să le putem vindeca. Banii sau pierderea acestora pot fi un catalizator puternic pentru creşterea şi vindecarea noastră.

Cum diferă acest lucru de populara idee New Age, potrivit căreia, dacă

devenim conştienţi de gândurile şi credinţele noastre negative despre bani şi dacă le schimbăm, circumstanţele noastre financiare se vor modifica, astfel încât să reflecte conştiinţa noastră schimbată şi noi vom deveni bogaţi?

În primul rând, nu vorbesc despre faptul de „a ne schimba pur şi simplu gândurile”. Pentru ca o schimbare adevărată să aibă loc în vieţile noastre, trebuie să devenim conştienţi de credinţele noastre de bază şi de emoţiile noastre profunde – mai ales acelea care au fost inconştiente. Trebuie să fim dispuşi şi capabili să ne vindecăm pe noi

înşine, nu doar la nivel mental, ci şi la nivelul spiritual, emoţional şi fizic.

Faptul de a ne vindeca pe noi înşine la nivel spiritual implică dezvoltarea unei legături puternice cu sufletul nostru. Ne vindecăm pe noi înşine la nivel mental, pe măsură ce devenim conştienţi de credinţele noastre de bază, le eliberăm pe cele care ne limitează și ne deschidem față de idei mai încurajatoare și față de o înţelegere mai amplă. Vindecarea emoţională are loc pe măsură ce învățăm să acceptăm și să experimentăm întreaga gamă a sentimentelor noastre. Și ne vindecăm la nivel fizic atunci când

învăţăm să onorăm şi să ne pese de corpurile noastre şi de lumea fizică din jurul nostru. *

Majoritatea tiparelor limitatoare din vieţile noastre sunt înrădăcinate în răni emoţionale adânci, care au nevoie de o anumită perioadă de timp şi de atenţie pentru a se vindeca. Chiar şi mai profund este golul spiritual pe care mulţi dintre noi îl resimţim când experimentăm deconectarea de sufletul nostru. Putem vindeca acest gol doar prin descoperirea unui mod de a ne reconecta cu esenţa noastră spirituală.

Este puţin probabil să ajungem la

prosperitatea reală, din punct de vedere financiar sau altfel, până ce nu suntem capabili să ne simţim confortabil în corpurile noastre fizice, știind, de asemenea, cum să acţionăm în lumea materială.

Aşadar, există numeroase aspecte ale procesului de vindecare. Acest tip de transformare nu este deloc simplu. De fapt, este un proces care se desfăşoară treptat şi durează întreaga noastră viaţă. Pentru majoritatea oamenilor, nu este îndeajuns doar să rostească afirmaţii pozitive despre prosperitate, deşi acest lucru ar putea fi un pas foarte bun.

După cum am menţionat mai devreme, am o problemă cu ideea potrivit căreia, dacă am crede doar că este posibil, am putea avea cu toţii o bogăţie nelimitată. Poate că acest lucru este adevărat într-un mod ideal şi teoretic. Eu cred, totuşi, că sufletele noastre aleg să vină în viaţa fizică pentru a învăţa şi a se dezvolta în anumite moduri şi că fiecare dintre noi are o călătorie unică. Unii dintre noi poate că au ales în această viaţă să se confrunte cu încercarea unei limitări fizice extreme, prin intermediul unei boli sau dizabilităţi, pentru a aprofunda un anumit aspect al puterii şi înţelepciunii noastre. În

mod similar, unii dintre noi poate au ales să se confrunte cu încercarea limitării financiare în anumite momente ale vieţii noastre sau pentru toată viaţa, pentru a dezvolta alte anumite aspecte ale caracterului nostru.

Adeseori, aceste alegeri sunt făcute la nivelul sufletului şi suntem complet în necunoştinţă de cauză în legătură cu acestea. La nivelul personalităţii, s-ar putea să ne simţim destul de frustraţi şi nefericiţi în legătură cu circumstanţele vieţilor noastre, până ce am depus suficientă muncă de vindecare şi conştientizare pentru a începe să înţelegem modul

în care alegerea sufletului nostru ne este de folos. Aminteşte-ţi că, indiferent de nivelul nostru de venit, avem oportunitatea de a dezvolta o experienţă a adevăratei prosperităţi.

În general, atât relaţia noastră cu banii, cât şi experienţa noastră asupra prosperităţii se vor dezvolta ca o reflectare a vindecării şi creşterii noastre la toate nivelurile.

Iată un exemplu al modului în care banii oglindesc procesul nostru personal: nu cu multă vreme în urmă, Peter, un consultant în afaceri din Germania, mi-a spus că a făcut recent unele investiţii financiare care nu au ieşit prea bine. În acea perioadă, nu

avea prea mare grijă de el din punct de vedere fizic, emoţional sau spiritual. Muncea prea mult, epuizându-se prea tare. Privind retrospectiv, el a simţit că performanţele slabe ale investiţiilor sale erau o reflectare directă a lipsei de echilibru din viaţa sa. După ce a venit la unul dintre programele mele intensive, cu durata de o săptămână, din Hawaii, s-a dedicat unui proces profund de vindecare la toate nivelurile. Prosperitatea sa financiară a reflectat acest lucru, îmbunătăţindu-se spectaculos.

Desigur, procesul de oglindire nu este întotdeauna la fel de exact

pentru toată lumea, dar acesta este un bun exemplu al modului în care afacerile noastre financiare reflectă mjloacele prin care învăţăm să avem grijă de adevăratele noastre nevoi şi dorinţe.

Majoritatea dintre noi au anumite zone ale vieţii unde, în general, lucrurile par să funcţioneze ca pe roate. (Deşi, din când în când, am putea simţi că fiecare aspect al vieţii noastre este în haos!) Când ceva merge bine, acest lucru reflectă pentru noi că, deocamdată, am învăţat ceea ce trebuie să ştim în acea zonă.

S-ar putea să avem cel puţin un

aspect al vieţii noastre (şi uneori mai multe) unde ne simţim blocaţi, unde avem probleme sau unde doar se pare că repetăm la nesfârşit aceleaşi tipare nesatisfăcătoare. Oricând avem dificultăţi de acest gen, viaţa reflectă faptul că aceasta este o zonă unde avem nevoie sporită de conştientizare, vindecare şi dezvoltare.

Vieţile noastre sunt oglinzi incredibile. Ele ne arată exact ce paşi trebuie să urmăm în dezvoltarea noastră personală, în orice moment. Trebuie doar să învăţăm să acordăm atenţie acestor mesaje.

Cei mai mulţi dintre noi au o

anumită zonă a vieţii lor unde primesc învăţătura lor cea mai profundă. Aceasta este adesea zona unde avem problemele noastre cele mai dureroase, de asemenea. Dacă vom putea descoperi ceea ce trebuie să învăţăm şi să trecem prin procesul vindecării, durerea noastră va fi transformată în înţelepciune. Adeseori, aceasta se dovedeşte a fi zona unde avem cel mai mult de contribuit şi împărţit cu ceilalţi.

În viaţa mea, de exemplu, zona relaţiilor a fost cea mai dificilă. Aceasta este zona în care am trecut prin cea mai mare frustrare şi durere.** Cu toate acestea, prin

intermediul acestui proces, m-am vindecat pe mine însămi de numeroase tipare vechi şi am învăţat să mă cunosc şi să mă iubesc pe mine însămi mai profund.

Eforturile susţinute, pe care le-am depus în această zonă, m-au ajutat să învăţ să creez relaţii profunde şi pline de sens. Cred că acest proces de învățare mi-a oferit un grad ridicat de pătrundere și înţelepciune, care este o parte din ceea ce trebuie să împart cu ceilalţi.

Pentru unii dintre noi, cel mai mare profesor al nostru ar putea fi corpul nostru. Dacă avem probleme recurente cu sănătatea sau greutatea,

corpul ar putea să comunice că trebuie să avem grijă de vindecarea noastră nu doar la nivel fizic, ci şi la nivel emoţional, mental sau spiritual. De exemplu, dacă avem tendința de a ne strădui prea tare, corpurile noastre s-ar putea îmbolnăvi, pentru a ne forţa să încetinim ritmul, să ne relaxăm şi să avem mai bine grijă de noi. Dacă vom învăţa lecţia pe care corpurile noastre încearcă să ne-o predea și vom fi în stare să integrăm mai multă odihnă, joacă, exprimare emoţională şi reînnoire spirituală în vieţile noastre, probabil corpurile noastre nu vor mai trebui să se îmbolnăvească pentru a ne atrage

atenţia.

Unii dintre noi ar putea să descopere cea mai mare luptă a noastră și, prin urmare, învăţarea noastră cea mai profundă, în zona muncii sau carierei – în încercarea de a ne descoperi chemarea, un mod de viaţă corect, munca ce are sens şi scop pentru noi.

Şi pentru unii, banii sunt cel mai mare profesor. Dacă te regăseşti constant în situaţia în care te lupţi cu probleme legate de bani, indiferent de faptul dacă ai foarte puţini sau foarte mulţi, ştii că relaţia ta cu banii este acolo unde poţi descoperi și vindeca multe dintre cele mai

profunde probleme ale vieţii tale.

BANII CA PUTERE

Pentru a înţelege relaţia noastră cu banii, este important să recunoşti că banii ne dau putere în lume. A avea bani ne permite să facem lucruri, să cumpărăm lucruri, să facem lucrurile să se întâmple. Banii ne dau o anumită abilitate de a avea un impact asupra lumii din jurul nostru. Deşi nu ne oferă *neapărat* capacitatea de a împlini nevoile noastre spirituale, mentale sau emoţionale, ne pot ajuta în anumite moduri, pentru a satisface nevoile respective. De exemplu, banii ar putea facilita faptul de a trăi într-un mediu care ne hrăneşte spiritul

sau ar putea satisface dorinţa arzătoare de a călători. Banii nu ne pot garanta adevărata prosperitate, dar chiar reprezintă puterea de a realiza lucruri la nivel fizic.

Relaţia noastră cu banii reflectă modul în care ne simţim în legătură cu puterea noastră de a influenţa lumea. Din moment ce banii sunt o oglindă a conştiinţei noastre, cu cât ne simțim mai confortabil cu faptul de a fi puternici, cu atât avem şanse mai mari de a crea mai mulţi bani în vieţile noastre.

Mulţi dintre noi au probleme cu puterea, iar acestea se vor reflecta cel mai probabil în relaţia noastră cu

banii. De fapt, dacă ai probleme financiare cronice, îţi sugerez cu tărie să examinezi în profunzime şi cu sinceritate sentimentele tale vizavi de putere.

Dacă avem probleme cu puterea, în general ne raportăm la bani fie alergând după ei, fie evitându-i. Dacă suntem însetaţi de putere, am putea alerga după bani, ca un mod de a câştiga acea putere. Cu toate acestea, dorinţa de putere reprezintă într-adevăr modul în care compensăm pentru un sentiment fundamental al lipsei de putere. Noi am putea fi conduși de dorinţa inconştientă de a evita sentimentele noastre profunde

de teamă şi neajutorare. Asta e ce îi motivează pe mulţi oameni care au mari bogăţii, dar care sunt obsedaţi de a obţine şi mai mult. Ei nu se pot bucura cu adevărat de banii sau de puterea lor. Nicio sumă de bani nu va fi vreodată de ajuns pentru a înlătura teama care este păstrată, inconştient la nivel emoţional. Banii obţinuţi astfel nu vor aduce niciodată o experienţă a prosperităţii. Doar recunoscând conștient frica și vulnerabilitatea noastră vom putea începe procesul de vindecare, care duce la un adevărat sentiment al abundenţei.

Dacă ne este teamă de puterea

noastră, s-ar putea să ne reținem pe noi înșine, în mod inconştient, de la a câștiga mai mulți bani, având în vedere că a avea bani înseamnă a avea putere. De fapt, lupta cu nevoia financiară este un mod foarte eficient de a continua să ne simţim lipsiţi de putere şi, prin urmare, să evităm riscurile pe care le-am putea asocia cu puterea.

Nu vreau să spun că toţi oamenii din lume care suferă de sărăcie se tem de putere; evident, există mulţi alţi factori implicaţi. Cu toate acestea, dacă trăieşti într-o cultură şi într-un mediu de o oarecare prosperitate financiară şi te confrunţi cu o nevoie,

întreabă-te ce parte din tine ar putea face această alegere în mod inconştient.

Am lucrat cu numeroşi oameni care au un tipar de a se lupta pentru a se descurca financiar de pe o zi pe alta și de a nu reuși niciodată mai mult decât abia să se descurce. Unii au un tipar de a se sabota singuri, oricând se apropie de orice fel de succes material. Aceste tipare indică în general sentimente conflictuale în legătură cu puterea.

Dacă am avut, probabil, experienţe de viaţă timpurii, în care am fost abuzaţi fizic sau emoţional de o persoană care deţine puterea sau

dacă am fost martori când cineva a folosit puterea în mod greşit, s-ar putea să fim profund marcați de o teamă de putere. Pe de o parte, s-ar putea să ne fie teamă că, dacă am deveni prea *vizibili* (plini de succes în ochii lumii), vom fi observaţi şi abuzaţi iarăşi. Punem semnul egalităţii între faptul de a fi văzuţi și faptul de a fi nesiguri. În acelaşi timp, s-ar putea să ne fie teamă că, dacă ne vom îngădui să devenim puternici, vom abuza, de asemenea, de acea putere. În mod inconștient, s-ar putea să preferăm să rămânem lipsiţi de putere, chinuindu-ne, decât să ne asumăm riscul că puterea ar putea fi

corupătoare sau nocivă.

O teamă comună este aceea că puterea și succesul nostru ar putea invoca gelozia sau invidia celorlalţi. Altă teamă este aceea că puterea materială ne va duce în ispită sau ne va îndepărta de lucrurile pe care le preţuim în viaţă, cum ar fi casa şi familia, simplitatea sau concentrarea spirituală.

În mod evident, toate aceste temeri au o anume validitate şi nu pot fi date la o parte sau ignorate. Ele trebuie recunoscute și prelucrate. Un lucru esenţial de înțeles este că nu trebuie să mergem la extreme. Nu ne putem lăsa nici complet absorbiţi de puterea

materială şi nici nu putem nega şi renega puterea noastră personală; trebuie să găsim un echilibru. Voi discuta mai în profunzime despre acest lucru, mai târziu, în carte.

Iată alt tipar pe care l-am întâlnit adeseori: dacă nu am fost îngrijiţi aşa cum am avut nevoie cu adevărat în copilărie, acea parte din noi care mai este copil trăieşte încă în interiorul nostru şi tânjeşte încă să fie îngrijită de un părinte. Copilul din interior, de care nu suntem de obicei conştienţi, simte că, atunci când vom creşte şi vom deveni independenţi şi de succes, îşi va pierde pentru totdeauna oportunitatea de a fi

îngrijit. Chiar dacă, în mod conştient, s-ar putea să dorim să reuşim, copilul interior ar putea sabota orice şansă de succes şi putere în lume, deoarece simte că nu va primi niciodată hrana şi iubirea la care râvneşte. În loc de aceasta, se dezvoltă un tipar al nereuşitei. Acesta este alimentat de speranţa inconştientă că, într-o bună zi, cineva va veni şi va avea grijă de noi. Această dorinţă nu este un lucru rău: este de înţeles, însă trebuie să o aducem în câmpul simțirii noastre conştiente.

Dacă devenim conştienţi de aceste tipare inconştiente, putem începe să le vindecăm. În acest caz, trebuie să

devenim conştienţi de nevoile nesatisfăcute ale copilului nostru interior şi să învăţăm cum să hrănim noi înşine acest copil. Acest lucru înseamnă şi să îi rogi pe ceilalţi să îl hrănească, atunci când este momentul. După ce copilul este asigurat că va primi iubirea şi grija de care are nevoie, nu va mai încerca să ne oprească să intrăm în posesia puterii noastre.

***

Iarăşi, este o chestiune de echilibru – a fi destul de vulnerabil pentru a recunoaşte nevoile noastre şi a fi destul de puternic pentru a ne asuma responsabilitatea pentru noi înşine. Cu cât suntem mai confortabili cu

puterea noastră naturală, precum şi cu vulnerabilitatea noastră, cu atât mai confortabili vom fi cu banii şi cu atât vom avea şanse mai mari de a-i atrage în vieţile noastre.

Iată un exerciţiu care să te ajute să începi să îţi examinezi sentimentele în legătură cu puterea şi modul în care ţi-ar putea afecta relaţia cu prosperitatea financiară:

Ia un pix şi o foaie de hârtie. Rezervă cel puţin douăzeci sau treizeci de minute pentru a termina exerciţiul. Termină următoarele propoziţii. Nu munci prea mult asupra lor. Răspunde repede şi

spontan, fără să îţi cenzurezi răspunsurile. Poţi face aceste exerciţii de câteva ori, timp de câteva săptămâni sau luni, dacă doreşti.

Dacă devin prea puternic, aş putea...

Dacă devin prea puternic, aş putea *să nu*...

Mama mea crede că puterea este...

Tatăl meu crede că puterea este...

Oamenii puternici sunt...

Puterea este periculoasă când...

O femeie puternică este...

Un bărbat puternic este...

Avantajul faptului de a nu fi puternic este...

Dacă aş fi bogat şi de succes, aş...

Dacă aş fi bogat şi de succes, nu aş...

Dacă doreşti, poţi face exerciţiul

împreună cu un prieten de încredere şi apoi discuta rezultatele fiecăruia dintre voi. Sau poate că doreşti să scrii câteva rânduri despre orice sentimente care apar sau despre revelaţiile pe care le dobândești.

BANUL CA PROFESOR

După cum am explicat, realitatea externă pe care o experimentăm este o oglindă a realităţii noastre interne. Orice se întâmplă „acolo afară”, î n formă fizică, este o reflectare a ceea ce se întâmplă în interiorul nostru. Dat fiind că, de obicei, suntem în mare parte inconștienţi de propriile noastre credinţe de bază, presupoziţii, atitudini despre viaţă,

sentimente profunde şi tipare emoţionale, viaţa noastră externă este un sistem de reacţii care ne poate ajuta să devenim conştienţi de acţiunile noastre interioare.

Aşadar, fiecare experienţă din vieţile noastre poate fi un dar – o oportunitate de a învăţa ceva despre noi înşine prin ceea ce este reflectat spre noi şi de a folosi aceste informaţii pentru a ne vindeca şi creşte.

Prin urmare, modul cel mai pozitiv, care conferă cea mai mare putere de relaţionare cu banul este să îl laşi să îţi fie profesor. Asumă că orice se întâmplă în realitatea ta financiară

reprezintă într-un fel o reflectare a procesului tău intern, ceva din care poţi să înveţi şi ceva care te poate ajuta în autodezvoltarea ta.

Indiferent de nivelul veniturilor tale, dacă pentru tine lucrurile merg strună din punct de vedere financiar, aceasta reflectă faptul că modul tău de viaţă funcţionează bine. (Desigur, s-ar putea să primeşti semnale din partea *altor* aspecte ale vieţii tale, cum ar fi sănătatea sau relaţiile tale, care indică spre lucruri din interiorul tău, care trebuie vindecate.)

Dacă te confrunţi cu dificultăţi din punct de vedere financiar, aceasta este o reflectare care îţi spune că

anumite lucruri din interiorul tău trebuie examinate, că este nevoie de o anumită schimbare.

Vindecarea de care este nevoie ar putea avea în vedere zona specifică a relaţiei tale cu banii sau cu puterea, sau ar putea fi cu totul altceva. De exemplu, ar putea fi un mesaj că ai nevoie să te hrăneşti mai mult pe tine însuţi.

Acest proces de învăţare ar putea sau nu să implice iniţierea unei acţiuni externe, dar implică întotdeauna faptul de a dobândi o mai mare conştientizare internă. Abordată în acest mod, chiar şi o criză aparentă se poate dovedi a fi cel

mai mare dar de vindecare al vieţii tale.

De exemplu, prietena mea Liz, o mamă singură, a avut timp de mulţi ani o slujbă stabilă, bine plătită, la o firmă de contabilitate. Ea devenise oarecum plictisită de munca ei, dar nici măcar nu îi putea trece prin minte să lase slujba deoarece îi oferea atât de multă siguranţă. Apoi a fost concediată brusc. S-a simţit furioasă, trădată şi speriată de perspectiva de a-şi câştiga traiul şi de a oferi cele necesare copiilor ei. Aparent, era victima unui ghinion teribil.

Când a analizat situaţia mai

profund pentru a descoperi darul din experienţa respectivă, şi-a dat seama că se simţise blocată într-o situaţie care nu îi mai susținea dezvoltarea, dar că nu ar fi plecat niciodată din cauza temerilor că nu ar mai fi găsit vreodată ceva la fel de bun.

Ea avea vise despre alte lucruri pe care i-ar fi plăcut să le facă, dar îi fusese prea teamă să îşi asume riscul de a încerca ceva nou. Acum, în fața dezastrului financiar, era forţată să facă paşi în noi direcţii. Sufletul ei găsise un mod ca ea să continue să parcurgă propria călătorie evolutivă.

Liz a avut un bun terapeut, care a ajutat-o să realizeze un profund

proces de vindecare emoţională, cu tiparele pe care le-a moştenit inconştient de la părinţii ei. Aceştia trecuseră printr-o perioadă foarte grea în timpul Marii Depresii economice din anii ’30 şi au fost mereu îngroziţi în legătură cu supravieţuirea.

După o perioadă de încercare şi eroare, Liz şi-a dezvoltat propria afacere de consultant, care i-a dat oportunitatea de a folosi numeroasele competenţe pe care le avea deja, dar şi să dezvolte noi abilităţi. Acum, viaţa ei este oarecum mai puţin sigură, dar mult mai captivantă şi plină de împliniri.

Această experienţă i-a arătat lui Liz că avea de făcut ceva muncă de vindecare emoţională în privinţa temerilor ei despre supravieţuire şi, de asemenea, ceva muncă dezvoltând noi abilități. Criza ei financiară a fost într-adevăr un dar fabulos, pe care probabil nu ar fi avut cum să îl primească altfel.

Aş putea spune sute de povești asemănătoare. Mulţi oameni mi-au scris sau au venit la mine la workshopuri și mi-au spus că modul în care angajamentul faţă de căutarea unui sens mai profund în evenimentele vieţii şi voința de a învăța și de a creşte din tot ceea ce se

întâmplă le-au permis să găsească o vindecare profundă şi direcţii noi şi minunate în vieţile lor.

Când urmăm simțul nostru intuitiv în legătură cu ce e adevărat și bun pentru noi și facem lucrul pentru care avem în mod autentic energie, părem să avem întotdeauna suficienți bani să fim, să facem și să avem lucrurile de care avem nevoie și pe care le vrem cu adevărat. Eu am observat asta, în repetate rânduri, în propria mea viață și în viețile altora pe care-i știu. Când urmăm cursul energiei noastre, universul pare întotdeauna să ne sprijine financiar, uneori în moduri foarte surprinzătoare și

neașteptate.

Iată alt lucru pe care l-am observat: când suntem angajaţi faţă de dezvoltarea noastră personală și simţim că trebuie să facem ceva pentru procesul nostru de învăţare sau vindecare, dacă acest lucru este într-adevăr bun pentru noi, banii vor fi acolo pentru a-l duce la îndeplinire. Numeroşi oameni mi-au relatat povești despre cum un neașteptat cec a ajuns deodată în poştă, cu o zi înainte de workshopul la care voiau să participe. Eu consider că dacă ceva este bun pentru noi, banii vor fi acolo, ca să plătim pentru acel lucru. Dacă banii nu sunt acolo, acel lucru s-ar

putea să nu fie bun pentru noi, cel puţin nu atunci.

Este adevărat că numeroşi oameni devin bogați fără să fie foarte conştienţi, deoarece este posibil să creăm aproape orice lucru asupra căruia ne concentrăm destul de puternic. Aceasta ar putea fi calea pe care sufletul lor a ales-o pentru procesul lor de învăţare. De obicei, cu toate acestea, banii nu aduc un simţ al prosperităţii.

Este, de asemenea, adevărat că unii oameni dovedesc că au mai mulți bani decât pot manevra în mod responsabil. Problemele cu care se

confruntă ar putea face parte din procesul lor de învăţare, un semnal de alarmă în vederea schimbării, care i-ar putea scoate din tiparele lor învechite.

Cu toate acestea, după ce ne-am înscris pe calea creşterii conştiente, în general creăm în vieţile noastre doar atâţia bani cât putem administra în mod responsabil – suficienţi pentru a trăi şi susţine procesul nostru, fără să fim distraşi şi fără să ne punem în primejdie călătoria. Pe măsură ce abilitatea noastră de a manevra energia şi puterea se maturizează, avem tendinţa de a genera mai mulţi bani.

De obicei, primim exact suma de bani de care avem nevoie pentru a face lucrurile care sunt cu adevărat bune pentru noi. În conformitate cu faptul că ne urmăm inima şi sufletul, vom experimenta acest flux de bani în viaţa noastră ca pe adevărata prosperitate financiară.

TAXA DE ŞCOLARIZARE

Într-un anumit moment al vieţii noastre, cei mai mulţi dintre noi au avut experienţa unor alegeri nechibzuite în legătură cu modul în care am cheltuit, împrumutat sau investit anumite sume de bani – după ce am avut încredere în persoana care nu trebuie, am fost naivi şi aşa

mai departe. Sau am avut experienţa acumulării unor datorii mai mari decât ne puteam permite, eșuării unei afaceri sau necesității de a declara falimentul. Cu alte cuvinte, cei mai mulţi dintre noi au avut, într-un moment sau altul, experienţa pierderii unei sume de bani care era semnificativă pentru noi. Acest tip de experienţă poate fi teribil de dureroasă, înspăimântătoare sau stânjenitoare.

Odată, când am cheltuit bani pe ceva care nu a ieşit aşa cum mă aşteptasem şi eram supărată foc şi întristată din cauza pierderii mele, un prieten şi un consultant financiar de-

al meu mi-a spus: „Asta e ceea ce noi numim «plata taxei noastre de şcolarizare la şcoala vieţii!». Dacă învăţăm ce a trebuit să învăţăm din asta, taxa nu va fi irosită.”

De mai multe ori de atunci, acest concept al „taxei de şcolarizare” mi-a fost enorm de reconfortant, când am făcut o alegere nici pe departe perfectă în privinţa modului în care să îmi cheltuiesc sau să îmi administrez banii. Acum înţeleg cu adevărat că banii nu sunt niciodată irosiţi dacă îmi permit să învăţ ceva ce trebuie să ştiu.

Aşadar, dacă te-ai confruntat recent cu o eroare de judecată

financiară sau cu o „greşeală”, gândeşte-te la ea ca la o taxă de şcolarizare bine cheltuită pentru şcoala vieţii tale. Deschide-te pentru a primi cea mai mare învăţătură posibilă din experienţă. Aminteşte-ţi că banii sunt un profesor grozav, iar dacă eşti un student dedicat, taxa de şcolarizare pe care o cheltuieşti îţi va fi înapoiată înzecit.

* Dacă sunteți interesaţi să aflaţi mai multe despre diferitele niveluri ale procesului de vindecare, vă recomand cartea mea, *The Four Levels of Healing: A Guide to Balancing the Physical, Mental, Emotional, and Spiritual Aspects of Life* (*Cele patru niveluri ale vindecării: un ghid pentru echilibrarea aspectelor fizice, mentale, emoţionale şi spirituale ale vieţii*).

** Dacă sunteţi interesaţi de detalii, citiți povestea

mea personală, *Return to the Garden* (*Întoarcerea în grădină*).

*** Pentru îndrumare sau pentru vindecarea copilului tău interior, îți recomand *Recovery of Your Inner Child* (*Recuperarea copilului tău interior*) de Lucia Capacchione și *Notes From My Inner Child* (*Însemnări ale copilului meu interior*) de Tanha Luvaas.

Capitolul Patru



Înţelegerea polarităţilor

O cheie pentru crearea adevăratei prosperităţi este explorarea, dezvoltarea şi echilibrarea numeroaselor energii din interiorul nostru. Acest capitol şi următoarele două se concentrează asupra modului în care putem face acest lucru.

Lumea fizică este un plan al dualităţii. Viaţa de pe pământ conţine un număr infinit de polarităţi. Pentru fiecare adevăr, există un adevăr egal şi opus. Fiecare energie are un opus corespunzător.

Fiecare dintre noi este un microcosmos al universului; noi ne naștem cu toate energiile potenţiale şi cu arhetipurile vieţii în interiorul nostru. Una dintre cele mai mari provocări ale evoluţiei noastre personale este de a dezvolta şi integra în vieţile noastre cât mai multe astfel de energii cu putinţă. Cu cât vom descoperi şi învăţa să exprimăm mai multe aspecte ale

propriei noastre fiinţe, cu atât vom experimenta o plenitudine şi o integritate mai mari. Pentru a face asta, trebuie să îmbrăţişăm şi să echilibrăm polarităţile vieţii. Să aruncăm o privire asupra unui exemplu de pereche de energii opuse din interiorul nostru.

PUTERE ŞI VULNERABILITATE

Fiecare dintre noi este puternic în mod înnăscut. Ne naștem cu putere potenţială; sarcina noastră este să o revendicăm, să o dezvoltăm și să devenim confortabili cu exprimarea acesteia în propriul nostru mod unic. În acelaşi timp, suntem în mod înnăscut vulnerabili. Ca fiinţe umane,

avem nevoi şi sentimente care ne fac să fim profund sensibili. Mai devreme sau mai târziu, trebuie cu toţii să învăţăm să devenim confortabili cu vulnerabilitatea noastră – să o recunoaştem şi să ne asumăm responsabilitatea de a avea grijă de ea.

Puterea şi responsabilitatea sunt energii opuse. Puterea noastră este abilitatea noastră de a influenţa lumea din jurul nostru. Vulnerabilitatea noastră este abilitatea noastră de a fi influenţaţi de lumea din jurul nostru. Pentru a avea o experienţă de viaţă bogată, deplină și de succes, trebuie să

îmbrăţişăm ambele polarităţi. Una dintre cele mai mari provocări ale experienţei umane este de a învăţa să trăieşti cu acest paradox: suntem în acelaşi timp extrem de puternici şi extrem de vulnerabili. Există numeroase paradoxuri asemănătoare, care ne cer să acceptăm toate aspectele fiinţei noastre. Adevărata vindecare rezidă în această acceptare de sine.

Acest mod de a privi viaţa este destul de diferit de punctul de vedere cu care sunt familiarizaţi cei mai mulţi dintre noi. În cultura occidentală modernă, avem o abordare extrem de liniară și

polarizată a dualităţilor vieţii. În loc de a le vedea dintr-o perspectivă holistă – ca fiind aspecte la fel de valoroase ale unui întreg mai mare – le vedem ca fiind bune sau rele, corecte sau greşite. Din această perspectivă, simţim că trebuie să *alegem între* lucruri opuse, în loc de a le onora pe amândouă. Încercăm în mod constant să determinăm ce parte a oricărei polarităţi este corectă, bună, adevărată sau mai adecvată. Apoi sprijinim şi dezvoltăm acea parte în timp ce încercăm să scăpăm de opusul său, despre care credem că este rău sau greşit.

Nu numai că acest lucru duce la

judecarea propriei noastre persoane şi a celorlalţi, dar garantează că ne vom afla într-un conflict continuu înlăuntrul nostru. Din moment ce toate energiile vieţii sunt înnăscute şi esenţiale, nu putem scăpa de niciuna dintre ele, oricât de mult am încerca. Când încercăm să alegem o calitate în defavoarea alteia, începem un război intern (care, incidental, este reflectat de toate războaiele pe care le creăm în lumea externă).**** Să aruncăm o privire asupra polarităţilor despre care am discutat – puterea şi vulnerabilitatea. În societatea noastră, puterea este în general onorată şi respectată, în timp ce

vulnerabilitatea este judecată ca fiind slabă, stânjenitoare şi reprobabilă. Din cauza acestei prejudecăţi culturale, cei mai mulţi dintre noi încearcă să îşi dezvolte puterea într-un mod sau altul şi să eradicheze sau, cel puţin, să îşi ascundă vulnerabilitatea. Acest lucru este adevărat mai cu seamă în cazul bărbaţilor deoarece prejudecata tradiţională împotriva vulnerabilităţii bărbaţilor este enormă.

Problema cu acest punct de vedere este că noi, ca oameni, *suntem* pur şi simplu vulnerabili. A încerca să depăşim acest fapt nu îl va face să

dispară. În cel mai bun caz, învăţăm să îl ascundem de noi înşine şi de alţii, ceea ce ne lasă trăind în negare. Chiar mai trist, încercăm să ne descotorosim de un ingredient esenţial al unei vieţi satisfăcătoare. Vulnerabilitatea noastră este uşa către receptivitatea noastră; fără ea, nu putem primi iubire, nu putem avea experienţa intimităţii, nu putem găsi împlinirea.

Oamenii care se identifică excesiv cu puterea şi îşi neagă vulnerabilitatea ar putea fi în stare să realizeze multe lucruri. Însă ei nu vor fi cu adevărat în stare să primească recompensele emoţionale şi

spirituale ale vieţii şi, până la urmă, s-ar putea întreba care este sensul vieţii.

În ciuda preferinţei noastre culturale pentru putere, numeroşi oameni aleg, conştient sau inconştient, o cale opusă în viaţă. Mai ales atunci când am avut o experienţă distructivă în viaţa noastră timpurie, cu cineva care a folosit puterea în mod greşit, s-ar putea să încercăm să ne renegăm puterea. Ne-am putea identifica cu vulnerabilitatea, de teamă că puterea noastră ar putea fi percepută ca o ameninţare sau ar putea de fapt să rănească oameni. Din nefericire, această abordare este la

fel de dezechilibrată într-un sens opus. Fără puterea noastră, nu ne putem realiza scopurile in viaţă, să ne împărţim darurile sau să ne protejăm şi să avem grijă de noi înşine aşa cum se cuvine. O persoană identificată excesiv cu vulnerabilitatea devine adesea o victimă a altor oameni sau a împrejurărilor vieţii.

După cum am discutat în capitolul anterior, supraidentificarea fie cu puterea, fie cu vulnerabilitatea cauzează adesea anumite probleme cu banii şi prosperitatea. Dacă suntem identificaţi cu puterea, am putea urmări banii până la excluderea altor lucruri importante.

Dacă suntem identificaţi cu vulnerabilitatea şi ne renegăm puterea, s-ar putea să ne blocăm singuri în ceea ce priveşte câştigarea banilor şi atingerea succesului.

ONORAREA TUTUROR ENERGIILOR

Încercarea de a alege între polarităţile vieţii – a judeca anumite calităţi ca fiind „bune" sau „pozitive" şi altele ca fiind „rele" sau „negative" – ne face să devenim dezechilibraţi în moduri care, până la urmă, devin destul de dureroase şi frustrante.

Viaţa ne confruntă întotdeauna cu modurile în care ne dezechilibrăm şi

ne dă un ghiont – sau chiar ne împinge – în direcţia unui echilibru mai mare. Dacă eşti supraidentificat cu puterea, s-ar putea să dezvolţi o afecţiune, să pierzi o relaţie sau persoana iubită – forţându-te să recunoşti şi să faci pace cu vulnerabilitatea ta. Dacă îţi renegi puterea, viaţa te-ar putea forţa într-o poziţie în care trebuie să îţi aperi credinţele sau în care eşti chemat într-un fel să îţi găseşti puterea.

În acest caz, cheia este următoarea: trebuie să învăţăm să onorăm toate energiile vieţii. Trebuie să înţelegem că, pentru fiecare adevăr, există un adevăr egal și opus. Când suntem

confruntaţi cu un set de polarităţi – raţionalitate şi intuiţie, de exemplu – trebuie să recunoaştem valoarea de ambele părţi şi cumva să creştem îndeajuns pentru a îmbrăţişa toate acestea. Odată ce ne împrietenim cu toate aspectele fiinţei noastre, avem acces la repertoriul nostru complet de energii. Acest lucru ne permite să abordăm diferitele provocări şi experienţe ale vieţii într-un mod mult mai creator şi adecvat decât atunci când suntem blocaţi în roluri rigide.

Ce se poate spune despre faptul că anumite energii par cu adevărat negative? De exemplu, dacă eşti o persoană care munceşte din greu, ai

putea considera lenea ca fiind opusul muncii asidue. Ai putea crede: „Care ar putea fi valoarea lenei şi de ce ar trebui să onorez aşa ceva? Evident, munca asiduă este bună şi lenea este rea!” Pentru a înţelege acest lucru, trebuie să priveşti dincolo de cuvintele de judecare pe care le foloseşti pentru a descrie această polaritate. Care este calitatea esenţială dincolo de cuvântul de judecare „leneş”? Dacă renunţi la judecare, ai putea descoperi că această însuşire „este în stare să relaxeze”. Este posibil ca tu, ca o persoană care munceşte din greu, să beneficiezi de o mai mare capacitate

de relaxare? Dacă da, trebuie să onorezi mai întâi acea calitate şi să îi recunoşti valoarea pe care o are pentru tine.

Aminteşte-ţi că discutăm despre echilibru. Ideea nu este să respingi orice, ci să găseşti echilibrul de energii adecvat, care să te ajute să îţi trăieşti viaţa într-o manieră mai satisfăcătoare.

Acesta nu este un concept simplu; îmbrăţişarea contrariilor din interiorul nostru cere conştientizare şi înţelegere. Poate că diagramele de pe pagina următoare te vor ajuta să clarifici mai bine acest lucru. Prima diagramă este un exemplu al modului

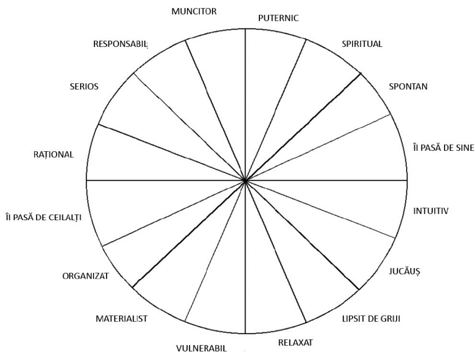
în care am fi putut gândi despre anumite contrarii:

-

Prima diagramă: perspectiva de judecare

ÎNSUȘIRI POZITIVE	ÎNSUȘIRI NEGATIVE
însușiri pe care le vreau	însușiri pe care nu le vreau
muncitor	leneș
puternic	slab
altruist	egoist
responsabil	iresponsabil
rațional	irațional
organizat	haotic

A doua diagramă: perspectiva incluzivă



TOATE ACESTEA FAC PARTE DIN CINE SUNT.
Am nevoie de și doresc toate aceste însușiri.

A doua diagramă de pe pagina anterioară arată perspectiva holistă, incluzivă – observaţi cum contrariile sunt conţinute în întreg.

În acest punct, s-ar putea să te întrebi: „Ce are asta a face cu prosperitatea?” Răspunsul meu este: „Totul”.

Reţine că prosperitatea este în primul rând o experienţă a faptului de a avea ceea ce ne dorim cu adevărat. Când suntem în afara echilibrului – supraidentificaţi cu anumite energii și renegându-le contrariile – experimentăm viaţa noastră ca fiind dezechilibrată,

limitată şi frustrantă. Ne simţim blocaţi în vechi roluri şi tipare. Acest lucru nu este favorabil unei experienţe a prosperităţii.

Cu cât vom învăţa mai mult să acceptăm şi să exprimăm toate aspectele identităţii noastre, cu atât vom avea mai mult experienţa libertăţii, satisfacţiei şi a integrităţii şi cu atât ne vom simţi mai prosperi.

Din moment ce vieţile noastre ne oglindesc conştiinţa, cu cât vom fi mai echilibraţi şi integraţi din punct de vedere intern, cu atât va funcţiona mai bine lumea noastră externă. Relaţia noastră cu banii şi experienţa noastră generală asupra prosperităţii

reflectă cât de bine am dezvoltat şi echilibrat numeroasele energii din interiorul nostru.

**** Pentru mai multe informaţii asupra acestui subiect, consultaţi cartea mea, *The Path of Transformation* (*Calea transformării*).

Capitolul Cinci



Explorarea contrariilor

Să aruncăm o privire asupra câtorva polarităţi pe care trebuie să le echilibrăm pentru a avea experienţa unui grad înalt de prosperitate. Apoi vom discuta despre cum vom începe să realizăm acest echilibru.

ACTIV ŞI RECEPTIV

O pereche foarte importantă de

energii contrastante din interiorul nostru o reprezintă aspectele active şi receptive sau dinamice şi magnetice. Mă refer adesea la aceste aspecte ca la principiile fundamentale masculine şi feminine ale universului.

Fiecare dintre noi, indiferent dacă este bărbat sau femeie, are ambele aspecte în interiorul său. Trebuie să dezvoltăm ambele energii şi să le permitem mai degrabă să conlucreze decât să se afle în conflict una cu cealaltă.

Există două moduri de bază pentru a avea putere sau pentru a obține ceea ce vrei în viaţă:

Modul activ este să urmăreşti ceea ce vrei, să faci să se întâmple acel lucru.

Modul receptiv este să îl atragi, să îl magnetizezi, să îi permiţi să se întâmple.

Modul activ cere concentrare, agresivitate, încredere, stăruinţă, abilitatea de a face şi disponibilitatea de a risca.

Modul receptiv cere deschidere, vulnerabilitate, încredere, abilitatea de a fi şi de a aştepta şi disponibilitatea de a avea şi accepta.

În cadrul rolurilor tradiţionale masculine şi feminine, majoritatea bărbaţilor au fost identificaţi cu

polaritatea activă, în timp ce majoritatea femeilor au fost identificate cu polaritatea receptivă. Un bărbat era responsabil cu faptul de a pleca în lume pentru a-şi câştiga traiul şi a face tot ceea ce era necesar pentru a-şi susţine soţia şi familia. Cea mai importantă grijă a vieţii sale era să îşi dezvolte competenţele şi abilitatea de a asigura cele necesare traiului, indiferent dacă acest lucru însemna să vâneze pentru hrană sau să meargă la serviciu.

O femeie trebuia să îşi găsească un soţ care să o protejeze şi să îi ofere cele necesare traiului. Scopul vieţii sale era să dezvolte abilitatea de a

atrage cel mai bun (cel mai puternic) partener, care să aibă grijă de ea şi de viitorii ei copii.

Acasă, lucrurile erau adeseori inversate – şi nu în mod surprinzător, din moment ce un echilibru trebuie întotdeauna atins într-un fel. Responsabilitatea soţiei era să aibă grijă de soţul şi de familia ei, să le satisfacă nevoia de hrană, îmbrăcăminte şi sprijin emoţional. În schimb, se presupunea că soţul ei *primește* îngrijire de la soţia lui în aceste moduri.

Acest sistem tradiţional a funcţionat destul de bine pentru o lungă perioadă de timp, însă au

existat limitări. Toți erau blocați în roluri de gen constrângătoare, fără prea mult spaţiu pentru expansiunea sau dezvoltarea polarităţilor lor interioare opuse, ca indivizi.

În acest punct al evoluţiei noastre, suntem provocaţi să dezvoltăm ambele polarităţi în interiorul nostru şi să le integrăm în vieţile noastre, astfel încât să ştim cum şi când să le folosim pe fiecare într-un mod adecvat şi eficient.

Cei mai mulţi dintre noi sunt mai identificaţi cu unul sau altul dintre aceste contrarii. Am cheltuit timp şi energie dezvoltând unul dintre aceste aspecte şi acesta este cel cu care ne

simţim cel mai familiarizați şi confortabil. Este modul în care am reuşit până acum, aşadar este modul pe care îl ştim și în care avem încredere.

Şi totuşi, faptul de a rămâne supraidentificaţi doar cu o parte a acestei polarităţi ne va limita în cele din urmă și ne va provoca o durere din ce în ce mai mare. Dacă acţionăm în principal în modul activ, s-ar putea să realizăm foarte multe lucruri, dar cel mai probabil aceasta ni se va părea o luptă și ne vom aduce pe noi înșine la epuizare, în proces. Dacă acţionăm în principal în modul receptiv, s-ar putea să atragem mulţi

oameni şi multe oportunităţi, dar să avem dificultăţi în urmărirea până la capăt a acţiunii necesare şi, prin urmare, să ne simţim deprimaţi sau inadecvaţi.

Prin urmare, noi trebuie să devenim conştienţi de polaritatea pe care tindem să ne bazăm şi să învăţăm, de asemenea, cum să dezvoltăm contrariul său. Cei mai mulţi oameni cu adevărat de succes şi prosperi au un echilibru al ambelor.

Iarăşi, cultura noastră este foarte orientată către modul activ-masculin, aşadar acest mod este mai bine înţeles, mai onorat şi mai preţuit.

Sunt un bun exemplu de persoană care a dezvoltat în cea mai mare parte polaritatea activă. Sunt grozavă atunci când trebuie să fac lucrurile să se întâmple. Pot face aproape orice îmi propun. Această latură a personalităţii mele este foarte puternică; ea m-a ajutat să realizez foarte multe lucruri şi să am un foarte mare succes.

Cu toate acestea, am tendinţa să îmi asum prea multe lucruri şi să mă străduiesc prea tare. Când fac asta, viaţa mea începe să semene cu o luptă şi încep să mă simt suprasolicitată şi epuizată.

Când se întâmplă acest lucru,

pentru mine este un semnal clar că trebuie să renunţ la modul activ o perioadă şi să rămân în cel receptiv – relaxându-mă, hrănindu-mă şi având încredere că lucrurile se vor întâmpla aşa cum trebuie. În acele momente mi se reaminteşte că atunci când *fac* lucrurile să se întâmple, mi-aş putea atinge scopurile, dar când *permit* lucrurilor să se întâmple, creez spaţiu pentru puterea cea mai înaltă a universului, care să îmi aducă mult mai multe decât mi-aş fi putut imagina. Cu alte cuvinte, universul ar putea, de fapt, să funcţioneze mai bine atunci când nu încerc să controlez totul personal!

A învăţa când să merg mai departe cu energia mea activă şi când să mă relaxez în energia mea receptivă este un proces asupra căruia am lucrat timp de mulţi ani. Viaţa mea este mult mai echilibrată decât înainte şi, ca rezultat, experimentez o prosperitate mult mai mare în toate regiunile vieţii mele. Cu toate acestea, sunt constant provocată la niveluri mai profunde de echilibru şi integrare. Sper că voi regla acest proces pentru tot restul vieţii.

DĂRUIREA ŞI PRIMIREA

Abilităţile noastre de a da şi de a primi se află în centrul capacităţii noastre de a crea şi trăi adevărata

prosperitate.

Fiecare dintre noi primeşte anumite daruri când soseşte în această viaţă. Aceste daruri iau forma talentelor, intereselor şi calităţilor noastre speciale, precum şi a caracteristicilor noastre universale şi umane, cum ar fi abilitatea noastră de a iubi şi de a avea grijă unii de ceilalţi.

Când facem tot posibilul pentru a trăi adevărul nostru şi pentru a ne exprima pe noi înşine cât mai autentic posibil, dăruindu-ne pe noi înșine aşa cum suntem îndemnaţi în mod autentic, noi oferim în mod natural darurile noastre către ceilalţi şi către lume.

În schimb, am putea primi recunoaştere, apreciere, validare, îngrijire, iubire şi, în anumite împrejurări, bani sau alte foloase materiale. Faptul de a primi în aceste moduri ne permite să reumplem forţa vitală pe care am „cheltuit-o”, care, în schimb, ne face capabili să dăruim în continuare.

Aşadar, faptul de a primi şi de a dărui sunt energii opuse care sunt inextricabil legate în curgerea naturală a vieţii, ca inspiraţia şi expiraţia. Dacă un aspect al acestui ciclu nu funcţionează, întregul ciclu încetează să funcţioneze şi forţa vitală nu se poate mişca în mod liber.

Dacă nu poţi inspira, în curând nu vei mai avea ce să expiri şi, nu peste multă vreme, corpul tău nu va mai putea să continue să trăiască.

Acest lucru ar putea părea destul de simplu şi evident, şi totuşi întâmpinăm mari confuzii în această zonă. Cei mai mulţi dintre noi întâmpină dificultăţi cu faptul de a da, primi sau cu ambele.

Din experienţa mea, problema mai comună este incapacitatea de a primi cu adevărat. Există un număr de motive pentru care faptul de a primi este atât de dificil pentru atât de mulţi dintre noi. Desigur, unul dintre factori este condiţionarea noastră

culturală. A da este văzut în general ca fiind onorabil şi demn de laudă. A primi sau a lua pare primejdios de aproape de egoism, care are o mulţime de conotaţii negative pentru cei mai mulţi dintre noi.

O mare parte a acestui punct de vedere provine din credinţele noastre tradiţionale transcendent-religioase. Dacă viaţa pe pământ este o vale a plângerii şi a păcatului sau o iluzie care te ţine captiv, atunci cu cât vrem sau luăm mai multe din ea, cu atât devenim mai prinşi în capcană. Cu cât dorim mai puţine, cu atât suntem mai liberi să ne mişcăm către tărâmul spiritual. Potrivit acestui ideal

spiritual, noi ne străduim să nu avem nevoie sau să nu dorim. Această idee este atât de răspândită, încât fie că avem sau nu înclinaţii religioase, modelul nostru de bunătate este o persoană altruistă care dă fără să aibă vreun gând sau dorinţă pentru sine.

Acest ideal este într-adevăr o fantezie, din moment ce oricine încearcă să trăiască doar o parte a acestei polarităţi, negându-şi nevoile şi dorinţele umane fireşti, va fi prins aproape inevitabil în propria sa umbră. Acesta este unul dintre motivele pentru care atât de mulţi dintre liderii noştri spirituali şi atât

de multe instituţii religioase se pomenesc implicate, în cele din urmă, într-o formă sau alta de scandal, care implică de obicei sexul, banii sau puterea. Credinţa noastră este că oamenii spirituali nu ar trebui să fie interesaţi de niciunul dintre aceste lucruri. Dar ori de câte ori încercăm să negăm oricare dintre nevoile şi dorinţele noastre umane fireşti, acestea găsesc un mod de a se întoarce pentru a ne bântui.

Cu toate acestea, ne agăţăm cu putere de acest model spiritual. Aproape cu toţii am auzit şi am fost puternic influenţaţi de adagiul „Este mult mai ferice să dai decât să

primeşti”. Am putea să ne gândim să schimbăm acest adagiu cu „Este ferice atât să dai, cât şi să primeşti, pentru că acesta este modul de viaţă firesc şi echilibrat”.

Ni se pare, de asemenea, greu să primim, din motive psihologice. Poziţia celui care dă este în mod esenţial poziţia de putere. Când oferim, suntem activi. Ne simţim puterea şi ne simţim virtuoşi. Partea care primeşte într-o interacţiune este mult mai vulnerabilă. Pentru a primi, trebuie să recunoaştem o anumită nevoie sau dorinţă pentru ceea ce este oferit. Disconfortul nostru resimţit în legătură cu

vulnerabilitatea transformă faptul de a primi în ceva foarte provocator pentru mulţi dintre noi. Acesta ne poate pune în contact cu sentimentul profund că nu merităm ceea ce am primit.

Mulţi dintre noi au ajuns să se identifice foarte mult cu energia dăruirii. Noi suntem îngrijitori minunați, simţind intuitiv nevoile celorlalţi și asigurându-ne că le-am oferit confort şi mulțumire. Acest mod de a avea grijă de ceilalţi poate fi foarte hrănitor pentru oamenii din jurul nostru şi, uneori, foarte satisfăcător pentru noi. Ne permite să simţim că alţii au nevoie de noi și

ne vor, dar şi să ne simţim puternici şi generoşi.

Ca majoritatea celorlalte comportamente obişnuite ale noastre, totuși, aceasta este adesea o strategie inconştientă pentru asigurarea propriei noastre supravieţuiri şi stări de bine. Dacă oferim îndeajuns celorlalţi, sperăm că aceştia vor avea nevoie de noi și ne vor iubi atât de mult, încât nu ne vor abandona niciodată. Ca îngrijitori, rămânem în poziţia puternică de a oferi altora, care par să aibă nevoi mai mari decât avem noi, evitând astfel să ne confruntăm cu propriile temeri și nevoi.

Încă o dată, faptul de a dezvolta doar o parte a acestei polarităţi ne lasă în cele din urmă blocați într-un rol limitat. A oferi prea mult ne poate lăsa sleiţi de puteri și plini de resentimente, şi îi încurajează pe ceilalţi să fie excesiv de dependenţi. Dacă suntem puternic identificaţi ca îngrijitori, trebuie să renunţăm la faptul de a da tot timpul şi să învăţăm cum să primim.

Un exemplu al dificultăţii de a primi poate fi observat în faptul că, pentru cei mai mulţi dintre noi, este foarte greu să primească într-adevăr complimente, recunoaştere, apreciere sau, Doamne fereşte,

aplauze! Noi dezvoltăm tot felul de moduri creatoare pentru a evita de fapt să acceptăm energia care vine spre noi odată cu acest tip de atenţie.

A învăţa să primim cu graţie recunoaşterea este o modalitate neînsemnată prin care putem exersa învățarea gestului de a primi. Dacă putem învăţa să primim apreciere, putem primi mai uşor iubire, îngrijire, succes, bani și alte forme de energie. Mă aflu adesea în faţa unui public numeros şi apreciativ, iar oamenii îşi exprimă frecvent recunoştinţa faţă de mine pentru modul în care i-au influenţat cărţile sau workshopurile mele. La început, a

fost dificil să asimilez toate acestea. A trebuit să învăţ cum să îmi permit să primesc acea apreciere. Iar acum, trebuie să recunosc, sentimentul este delicios!

Desigur, mulţi dintre noi sunt blocaţi în polaritatea opusă: ne este greu să ne dăruim celorlalţi sau lumii. N e *reţinem* sentimentele, ne *ascundem* modul de exprimare şi încercăm să ne *agăţăm* de ceea ce avem, inclusiv energia, iubirea, timpul, banii şi bunurile noastre. Această atitudine de acumulare este înrădăcinată într-un sentiment al precarităţii – teama că nu există suficient din ceea ce ne trebuie, aşa

că am face mai bine să ţinem cu dinţii de ceea ce avem. Acest lucru provine din experienţa profundă a nesatisfacerii nevoilor importante în copilărie şi adeseori din faptul că exprimarea noastră firească nu a fost susţinută sau validată. În sinea noastră, avem un sentiment de anormalitate sau inadecvare – credinţa că nimeni nu va vrea ceea ce avem de oferit. Acest lucru, pe lângă teama că nu vom avea niciodată îndeajuns, ne poate determina să devenim supraidentificaţi cu nevoia de a primi.

S-ar putea să încercăm să umplem goliciunea sau foamea noastră

interioară cu comportamente dependente, cum ar fi mâncatul în exces, alcoolul sau abuzul de droguri, relaţiile obsesive sau urmărirea compulsivă a unei bogăţii din ce în ce mai mari. Sau s-ar putea să devenim imobilizaţi şi deprimaţi.

Aşa cum a da şi a primi sunt amândouă părţi ale unui ciclu natural, problemele cu a da şi a primi sunt doar feţe ale aceleiaşi monede. Dacă nu putem da, nu putem primi cu adevărat şi invers. Aceste probleme sunt adânc înrădăcinate în cele mai timpurii experienţe de viaţă ale noastre. Este nevoie de timp şi de muncă pentru a le vindeca. Primul şi

cel mai important pas este să ne uităm cu sinceritate în interiorul nostru şi să devenim conştienţi de sentimentele şi de tiparele noastre. Un alt pas important este să ne deschidem către exterior şi să obţinem ajutorul şi călăuzirea de care am putea avea nevoie pentru a realiza munca noastră de vindecare emoţională profundă. Vom discuta mai multe despre acest lucru în capitolul şase.

Aminteşte-ţi, adevărata acţiune de a primi are loc când ne putem recunoaşte nevoile şi dorinţele, când ne simţim confortabil cu vulnerabilitatea noastră şi când

simţim o încredere de bază că viaţa ne va oferi tot ce ne trebuie. Adevărata acţiune de a da are loc când ne îngăduim nouă înşine să primim pe deplin. Din acea plinătate dorim, în mod firesc, să împărtăşim energia noastră celorlalţi.

ACŢIUNEA ŞI FIINŢA

Acţiunea şi *fiinţa* este altă pereche importantă de energii opuse, strâns înrudite cu acelea despre care am discutat. *Acţiunea* este o stare proprie unei activităţi concentrate, direcţionate, orientate către scop. Ne permite să manevrăm problemele vieţii şi toate lucrurile pe care trebuie şi dorim să le îndeplinim. *Fiinţa* pură

este o stare în care putem avea pe deplin experienţa momentului prezent, fără să ne gândim la trecut sau viitor. Ne permite să ajungem într-un loc mai profund, unde ne putem conecta cu natura noastră spirituală. *Acţiunea* este în primul rând tărâmul personalităţii, în timp ce *fiinţa* ne conduce în tărâmul sufletului.

Aceste energii sunt deopotrivă importante. Fără abilitatea de a face, am fi neajutoraţi şi frustraţi. Fără abilitatea de a fi, ne-am simţi goi pe dinăuntru, iar vieţile noastre ar părea fără sens. Cei mai mulţi dintre noi se simt mai confortabil şi sunt mai

dezvoltaţi într-un mod sau altul. Cu cât vom aduce mai mult în echilibru aceste energii în vieţile noastre, cu atât mai mare va fi experienţa noastră asupra prosperităţii.

Încă o dată, cultura noastră este orientată foarte puternic către polaritatea *acţiunii*. Cei mai mulţi dintre noi sunt învăţaţi că ar trebui să realizeze sau să producă ceva aproape tot timpul. Dacă nu facem ceva, simţim că ne irosim timpul. Îi admirăm pe cei care fac multe lucruri şi ne simţim adesea vinovaţi dacă nu ne putem ridica la înălţimea realizărilor acestor superbărbaţi şi superfemei. Copiii şi adulţii care sunt

în mod firesc mai orientaţi către *fiinţă* sunt adeseori consideraţi visători şi ar putea fi criticaţi pentru faptul că sunt leneşi şi nemotivaţi.

Se pare că avem dificultăţi să înţelegem că a petrece timp *fiind* este un mod de a ne reface forţele şi de a ne revitaliza. Starea *fiinţei* ne permite să ne reumplem cu forţa vitală pe care am cheltuit-o în *acţiune*. Aceasta ne aduce, la propriu, împlinire. Numeroşi oameni străluciţi, inclusiv Albert Einstein, au cultivat visarea cu ochii deschişi ca sursă pentru ideile lor creatoare.

Întâlnesc în mod frecvent oameni care sunt atât de deconectaţi de la

energia *fiinţei*, încât nu prea ştiu ce este sau cum să o găsească. Cei mai mulţi dintre noi o trăiesc spontan în anumite momente ale vieţii noastre, când ne simţim pur şi simplu relaxaţi, liniştiţi şi mulţumiţi că ne aflăm exact unde ne aflăm, fără nicio nevoie sau dorinţă anume de a face orice altceva. Adeseori simţim acest lucru în timpul momentelor de linişte, petrecute împreună cu o fiinţă dragă, sau în natură. Natura este un minunat sprijin al *fiinţei* doarece majoritatea creaţiei se află în primul rând în acea energie – plante, copaci, pietre, fluvii, oceane, insecte şi animale – toate radiază energie a *fiinţei* şi ne pot ajuta

să o găsim pe a noastră. Acelaşi lucru se întâmplă cu bebeluşii şi cu copiii mici.

Numeroase discipline spirituale sunt concentrate pe ajutorarea oamenilor de a înainta profund în energia *ființei*, învăţându-i cum să fie „aici şi acum". Orice tip de practică meditativă ne poate ajuta să dezvoltăm abilitatea de a fi. Destul de interesant, mulţi dintre noi se conectează cu energia *fiinţei* prin intermediul unei activităţi fizice viguroase şi ritmice, cum ar fi mersul pe jos, alergatul, înotul sau dansul.

Dacă toate acestea dau greş, avem oportunitatea de a *fi* atunci când

dormim. Sunt sigură că unul dintre motivele pentru care somnul este atât de important este acela că ne ajută să găsim acest echilibru.

Unii indivizi sunt supraidentificaţi c u *fiinţa* şi trebuie să dezvolte o abilitate mai mare de a *face*. Aceştia au dificultăţi în ceea ce priveşte concentrarea şi transpunerea ideilor lor în acţiune. Deoarece ei poartă partea de umbră a acestei polarităţi pentru întreaga cultură, ei se simt adesea ca niște ratați şi ar putea fi deprimați cronic. Ei trebuie să caute sprijin pentru iniţierea unei acţiuni, pas cu pas. Cheia o reprezintă faptul de a-şi pune energia în mişcare,

indiferent dacă e la nivel fizic, emoţional, mental sau spiritual.

Unii oameni devin supradezvoltaţi pe latura *fiinţei* prin intermediul unei devoţiuni pe termen lung faţă de o practică spirituală, care pune accentul pe a fi în momentul prezent. Aceştia ar putea avea dificultăţi manevrând realităţile lumii fizice, inclusiv câştigându-și traiul și administrând eficient banii. Ei ar trebui probabil să coboare cu picioarele pe pământ şi să înveţe cum să dezvolte „a fi în acţiune”.

PROSPERITATEA TIMPULUI

Unul dintre cele mai interesante aspecte ale energiilor *fiinţei* şi *acţiunii* îl reprezintă relaţia acestora cu timpul.

Timpul este un element foarte important al adevăratei prosperităţi. Cum putem avea o experienţă a satisfacţiei şi împlinirii în vieţile noastre dacă nu este niciodată timp îndeajuns pentru a simţi şi a ne delecta cu experienţa respectivă? Şi totuşi, majoritatea oamenilor pe care îi cunosc, din care, desigur, şi eu fac parte, se luptă zilnic cu o realitate în care nu avem destul timp. De fapt, aş spune că lipsa timpului este una dintre cele mai mari probleme ale

omului modern. Cu cât devenim mai bogaţi în bani şi bunuri materiale, cu atât ne confruntăm mai mult cu sărăcia în privinţa timpului.

În trecut, cei mai mulţi oameni aveau puține opţiuni în viaţă. Deşi viaţa era grea pentru cei mai mulţi, cel puţin era cât se poate de simplă, cu puține oportunităţi şi alternative. Acum, mulţi dintre noi au o bogăție de posibilităţi şi încercăm să înghesuim cât de multe putem în vieţile noastre. Există atât de multe lucruri de făcut, atât de multe opţiuni. Este greu de ştiut ce anume trebuie eliminat şi, cu toate acestea, pur şi simplu nu există suficient timp

pentru a le face pe toate.

Se pare că banii ar fi trebuit să ne cumpere timp. Într-o oarecare măsură, cumpără, însă ei aduc, odată cu acest lucru, mai multe alegeri şi mai multe complicaţii. Am putea angaja pe cineva (sau mai mulţi oameni) pentru a face lucruri în locul nostru – teoria fiind că ne vom elibera, astfel încât să facem ce preferăm sau să facem mai puţine lucruri. Şi totuşi, mulţi dintre noi descoperă că petrecem atât de mult timp supraveghind oamenii pe care îi angajăm, administrând banii şi aşa mai departe, astfel încât ajungem să ne simţim *mai* sărăciţi în privinţa

timpului. Dacă chiar ne facem ceva timp pentru a urmări alte dorințe, reuşim să îl umplem repede cu noi activităţi!

Nu e de mirare că mulţi dintre noi încep să îi invidieze pe cei care au mai puţini bani, duc vieţi mai simple şi par să aibă timp din abundenţă. De fapt, acum are loc o tendinţă socială majoră: mulţi oameni de succes aleg să schimbe prosperitatea financiară şi materială pentru moduri de viaţă mai simple şi o mai mare prosperitate a timpului.

Toate acestea sunt legate în mod integral de acţiune şi fiinţă. Cu cât suntem mai identificaţi cu energia

acţiunii, cu atât găsim mai multe de făcut. Chiar dacă renunţăm la carieră, ne părăsim familiile şi ne mutăm pe o insulă pustie, dacă realizăm o schimbare internă și nu dezvoltăm mai mult abilitatea de a *fi*, în curând ne vom trezi că suntem la fel de ocupaţi ca întotdeauna, fără îndeajuns timp pentru tot ceea ce avem nevoie să facem. Cunosc mulţi oameni care și-au schimbat circumstanţele exterioare, crezând că acest lucru va schimba ceva și au descoperit că este mult mai greu decât şi-au închipuit.

Ce se întâmplă cu timpul când ne mutăm în energia *fiinţei*? Când intrăm

în modul *fiinţei*, intrăm în tărâmul atemporalităţii. În fiinţa pură, simţul timpului aproape că nu există – există doar experienţa deplină, bogată, a momentului prezent.

Nu putem trăi toată viaţa noastră din energia *fiinţei* pure. Cu toate acestea, am observat un lucru uimitor: pe măsură ce reuşim să integrăm energia *fiinţei* în vieţile noastre, într-un echilibru sănătos cu energia *acţiunii*, problema timpului începe să se dizolve. Deoarece ne simţim atât de sătui şi hrăniţi de experienţa pe care o avem cu fiinţa, în chip firesc renunţăm la o mare parte din căutarea frenetică a

succesului exterior şi chiar a experienţelor interesante sau stimulatoare. Propria noastră existenţă de pe o zi pe alta devine de o bogăţie profundă şi plină de sens. Alegerile sunt făcute dintr-un loc profund din interiorul nostru. Când lucrurile trebuie făcute, simţim energia pentru a le face şi ele sunt îndeplinite aproape fără niciun efort, sau altcineva le manevrează ori se dovedeşte că nici nu era nevoie să fie făcute până la urmă. Viaţa devine o curgere, în care experimentăm propria cale deschizându-se în faţa noastră, exact aşa cum trebuie.

Personal, eu nu mă aflu în această

stare de echilibru tot timpul sau chiar în majoritatea timpului. Cu toate acestea, sunt echilibrată într-o perioadă mai mare de timp decât oricând înainte. Este un proces care se desfăşoară gradual, o experienţă de învăţare continuă pentru mine.

Aşadar, data viitoare când te trezeşti dimineaţa şi simţi că nu ai chef să faci nimic, dacă este posibil, onorează acest sentiment şi stai cu el pentru o vreme. Dacă acest lucru nu este posibil chiar atunci, găseşte o perioadă din viitorul apropiat în care te poţi relaxa pe deplin în energia *fiinţei*. Deşi s-ar putea să nu fie evident la început, numeroase bogăţii

vor veni din acest exerciţiu simplu. Cultivarea unui echilibru între energiile *acţiunii* şi *fiinţei* este cheia trăirii prosperităţii timpului – un aspect foarte important al adevăratei prosperităţi.

STRUCTURĂ ŞI CURGERE

Curgerea este mişcarea naturală, spontană a energiei. Structura este principiul care creează ordine şi limite. Ca orice alt set de polarităţi, ambele sunt foarte importante; trebuie să găsim un echilibru adecvat între aceste energii pentru a trăi prosperitatea.

Încă o dată, mulţi dintre noi sunt

mai dezvoltaţi şi se simt mai confortabil cu unul dintre aceste principii decât cu celălalt. Cei care sunt mai identificaţi cu structura sunt în general buni la administrarea detaliilor şi preferă să îşi planifice şi să îşi organizeze vieţile. Cei care se identifică în principal cu curgerea preferă să îşi urmeze energia cât mai spontan cu putinţă, tind să se concentreze asupra viziunii de ansamblu şi acordă mai puţină atenţie detaliilor. Persoanele structurate abordează adesea lucrurile într-un mod mai raţional şi analitic, în timp ce persoanele fluide se bazează de obicei mai mult pe

intuiţia şi sentimentele lor.

Este foarte interesant să examinăm aceste două principii în relaţie cu modul în care ne gestionăm finanţele. Dacă suntem extrem de structuraţi, facem balanţa carnetelor de cecuri în fiecare lună, ţinem un buget, cheltuim banii cu atenţie şi gândim în termenii economisirii şi investirii pentru viitor. Urmărim de unde vin banii, unde se află acum şi unde vor pleca.

Dacă suntem genul fluid, în general nu ne planificăm sau organizăm prea mult finanţele. Avem încredere că universul va avea grijă de noi, că, într-un fel sau altul, banii par să fie acolo

când avem nevoie de ei.

Desigur, aceste două tipuri de oameni par adesea să se căsătorească între ei sau să facă afaceri împreună şi se scot reciproc din sărite, certându-se în legătură cu cel mai bun mod de a administra banii! În realitate, sunt atraşi unul de celălalt deoarece fiecare are nevoie de ceea ce are celălalt. (Vom discuta mai multe despre acest lucru în capitolul următor.)

Fiecare dintre aceste abordări ale administrării banilor îşi are propriile puncte forte şi limitări. Dacă suntem prea identificaţi cu o polaritate şi o renegăm pe cealaltă, în cele din urmă

vom suporta consecinţele. Vom fi incapabili să trăim prosperitatea după care tânjim.

Dacă suntem excesiv de structuraţi, ne-am putea pomeni că muncim prea mult, ne facem prea multe griji, ne lipsim de lucruri pe care le dorim cu adevărat şi care ne-ar face plăcere, fără să atingem vreodată senzaţia de siguranţă la care sperăm. S-ar putea să descoperim că vieţilor noastre le lipseşte plăcerea şi distracţia.

Pe de altă parte, dacă suntem prea fluizi, s-ar putea să ne simţim rupţi de realitate și incapabili să ne confruntăm cu anumite aspecte

practice ale vieţii. Ne-am putea pomeni limitați în abilitatea noastră de a crea succes în lume, din punct de vedere financiar şi în alte moduri. S-ar putea să creăm până şi un obstacol financiar sau un dezastru care ne semnalează că avem nevoie să învățăm cum să ne administrăm banii.

Ideea de bază este aceea că trebuie să dezvoltăm energiile şi abilităţile pe care nu le avem încă, pentru a găsi echilibrul şi a trăi prosperitatea. În capitolul următor, vom descoperi cum să facem asta.

CAPITOLUL ŞASE



Dezvoltarea echilibrului şi integrării

Cum dezvoltăm numeroasele energii din interiorul nostru şi le integrăm în vieţile noastre, astfel încât să experimentăm un echilibru, o integritate şi o prosperitate mai mari? Timp de mulţi ani, o mare parte din dezvoltarea mea personală şi din

munca mea cu ceilalţi a fost concentrată în jurul acestui proces.

Viaţa încearcă întotdeauna să ne îndrepte în direcţia propriei noastre evoluţii şi dezvoltări. Asta are loc în multe moduri diferite. De fapt, fiecare experienţă şi eveniment al vieţilor noastre este parte a acestui proces. Majoritatea oamenilor sunt relativ inconştienţi de acest fapt. Ei sunt participanţi pasivi la călătoria lor evolutivă sau chiar îi rezistă în mod activ, dacă viaţa nu se desfăşoară în modul în care ei simt că ar trebui. Odată ce devenim conştienţi de faptul că viaţa este o mare experienţă de învăţare, este mai uşor să cooperăm

cu procesul. Putem sprijini şi participa în mod activ la propria noastră vindecare şi creştere.

Din fericire, trăim într-o perioadă în care există atât de multe instrumente, tehnici, profesori, ghizi şi mentori care să ne ajute pe parcurs. Desigur, unele sunt mai bune decât altele, iar unele sunt potrivite pentru noi într-un anumit moment din viaţa noastră, şi nu în altul. Este important să alegem cu atenţie cui îi permitem să ne influenţeze. Aminteşte-ţi că oricine are defecte şi limitări umane, chiar şi persoanele care, aparent, sunt cele mai evoluate sau iluminate.

Putem învăţa multe şi putem primi sprijin considerabil din partea celorlalţi, atâta timp cât nu ne cedăm puterea nimănui. Este esenţial să păstrăm autoritatea ultimă înlăuntrul nostru.

Am avut mulţi profesori, terapeuţi şi ghizi în momente variate ale călătoriei mele, şi am învățat, folosit şi predat numeroase tehnici diferite care au fost eficiente la niveluri variate – spiritual, mental, emoţional şi fizic.

În ultimii ani, am descoperit că lucrările lui Hal şi ale Sidrei Stone mi-au fost în special de ajutor și am incorporat o mare parte din lucrările

lor în propria mea lucrare.

Soţii Stone sunt psihoterapeuţi care au dezvoltat o hartă a psihicului intitulată „Psihologia formelor Sinelui" şi au creat puternica tehnică a dialogului interior.***** Opera lor este îndeosebi eficientă în a ne învăţa cum să integrăm numeroasele şi diferitele energii ale vieţii. Voi folosi câteva dintre conceptele şi terminologia lor în secţiunea care urmează.

PAŞI CĂTRE ECHILIBRU

Iată o serie de paşi despre care am descoperit că ne pot ajuta să echilibrăm în mod eficient propriile

noastre polarităţi interioare:

Pasul unu: Primul pas pe care trebuie să îl facem este să recunoaştem că noi conţinem toate energiile diferite ale universului. Acestea trăiesc în interiorul nostru ca diferite „forme ale Sinelui” sau „subpersonalităţi” din interiorul structurii personalităţii noastre. Unele dintre aceste subpersonalităţi sunt deja extrem de dezvoltate și formează cea mai mare parte a personalităţii noastre conştiente. Acestea sunt denumite „formele primare ale sinelui nostru”. Cu toţii avem un număr de forme primare ale sinelui care, în general, colaborează

pentru a ne ajuta să supravieţuim şi să avem succes în viaţă. De exemplu, câteva dintre formele primare ale sinelui meu sunt cel superresponsabil, cel insistent, cel care face pe plac, care poartă de grijă, profesorul/vindecătorul. De obicei, dezvoltăm formele primare ale sinelui nostru destul de timpuriu şi, în general, acestea rămân părţi active ale personalității noastre, de-a lungul vieţii. Ele ne conduc mai mult sau mai puțin vieţile, făcând majoritatea alegerilor şi deciziilor noastre în funcţie de ceea ce simt că este important.

Există numeroase alte energii sau

forme ale sinelui în interiorul nostru, care sunt relativ nedezvoltate. Acestea sunt denumite „forme renegate ale sinelui”. Unele dintre aceste forme ale sinelui ar putea fi reprimate sau subjugate de formele primare ale sinelui, de teamă că acestea ar putea fi dăunătoare sau vor duce la judecată sau critici. De exemplu, sinele meu primar care poartă de grijă obișnuia să blocheze energia din mine care punea propriile mele nevoi pe primul loc deoarece se temea că voi fi percepută ca egoistă.

Unele forme renegate ale sinelui ar putea pur și simplu să fie energii care nu au avut încă oportunitatea să se

dezvolte. De exemplu, am fost serioasă, responsabilă şi am muncit din greu toată viaţa, astfel încât sinele meu amuzant şi sinele amator de distracţii nu au avut o oportunitate prea mare de a fi exprimate. De asemenea, în mine există anumite forme ale sinelui creator, pe care nu am avut încă timp să le cultiv.

Formele renegate ale sinelui formează partea inconştientă a personalităţii noastre. Probabil că nu ştim nimic despre ele sau am putea încerca să le ascundem de lume, sau chiar de noi înşine, negându-le. Ele sunt ceea ce Carl Jung a denumit

„umbra” noastră.

Totuși, formele renegate ale sinelui sunt părţi importante din noi. Nu numai că nu putem scăpa de ele, de fapt chiar *avem nevoie* de calităţile pe care le păstrează, pentru a ne face vieţile mai echilibrate, mai bogate şi mai pline. Aşadar, viaţa are un mod de a ne pune în situaţii în care suntem forțați să ne confruntăm cu, să recunoaştem și să dezvoltăm formele renegate ale sinelui nostru.

De obicei, formele primare ale sinelui nostru se simt inconfortabil cu formele renegate ale sinelui nostru și încearcă să le împiedice să fie exprimate. Formele primare ale

sinelui se tem că, dacă aceste energii opuse vor veni în față, ne vor prelua şi ne vor controla vieţile. Totuși, chiar şi formele primare ale sinelui înţeleg în cele din urmă că avem nevoie de un oarecare echilibru. După ce formele primare ale sinelui sunt asigurate că noi căutăm echilibru şi nu ne îndreptăm spre extrema opusă, de obicei devin dispuse să coopereze la acest proces.

Pasul doi: Trebuie să recunoaştem principalele forme primare ale sinelui nostru: ce energii am dezvoltat cel mai puternic? Cu ce calităţi ne identificăm cel mai mult?

Încearcă următorul exerciţiu, dacă vrei: ia o foaie de hârtie şi un pix şi închipuie-ţi că te descrii cât mai obiectiv cu putinţă în faţa cuiva. Ce cuvinte ai folosi pentru a te descrie pe tine însuţi? Aşterne-le pe hârtie. Concentrează-te în primul rând asupra faptului de a te descrie aşa cum acţionezi în mod normal în lume. Ţi-ai putea închipui modul în care te-ar putea descrie cineva care te cunoaşte destul de bine, dar nu intim – poate un prieten întâmplător sau un coleg de serviciu. Încearcă să nu judeci aceste însuşiri ca fiind bune sau rele, pur şi simplu descrie în mod obiectiv felul în care te comporţi în

majoritatea timpului. Iată, spre exemplificare, două liste care aparţin unor persoane diferite:

Karen	**Ian**
Deschisă	
Prietenoasă	Cu simţ muzical
Energică	Liniştit
Rebelă	Fire artistică
Independentă	Timid
Puternică	Vegetarian
Activă	Amuzant
Dezorganizată	Spontan
Comunicativă	Intuitiv
Entuziastă	Spiritual
Atletică	

Gândeşte-te la unele dintre polarităţile pe care le-am descris în ultimul capitol. Te identifici cu unele dintre acele calităţi? De exemplu, „activ”, „darnic”, „care face multe lucruri”, „structurat”. Dacă da, scrie-le pe lista ta, dacă nu sunt deja acolo. Acum probabil că ai o listă destul de cuprinzătoare a unora dintre principalele forme ale sinelui tău primar.

Pasul trei: Cunoaşte şi apreciază aceste forme primare ale sinelui. Probabil ţi-ai dori să scrii câte ceva despre acest subiect. Gândeşte-te când, de ce şi cum ţi-ai dezvoltat fiecare dintre formele primare ale

sinelui tău. Unele dintre ele au fost cumva modelate după unul dintre părinţii tăi sau după alt model, ori influenţă timpurie? Au fost unele dintre ele dezvoltate într-un efort de a fi diferit de un părinte sau de un frate? Sunt unele dintre formele primare ale sinelui tău formele renegate ale sinelui celorlalţi membri ai familiei tale? Cum te-a ajutat sau ţi-a folosit să dezvolţi acele forme primare ale sinelui pe care le-ai dezvoltat? Cum te-au ajutat formele primare ale sinelui tău să supravieţuieşti sau să ai succes în viaţă? Cum te-au protejat şi au încercat să aibă grijă de tine?

După ce ai explorat aceste întrebări şi ai înţeles mai mult sau mai puţin modul în care te-au slujit formele primare ale sinelui tău, încearcă acest exerciţiu:

Închide ochii şi imaginează-ţi că una dintre formele primare ale sinelui tău este o persoană în carne şi oase. Ai putea să vezi imaginea ei mentală – modul în care este îmbrăcată, ce face – sau ai putea pur şi simplu să o simţi. De exemplu, eu îmi imaginez sinele meu responsabil ca pe o femeie puternică, uşor adusă de spate după ce a purtat povara lumii pe umerii săi, şi care se simte foarte obosită. În mintea ta,

imaginează-ţi că mulţumeşti acelei părţi din tine pentru tot ceea ce a făcut pentru tine. Las-o să știe cu adevărat că apreciezi munca pe care a depus-o și o depune pentru tine și rolul important pe care-l joacă în viața ta. Las-o să ştie că, deși ai nevoie de mai mult echilibru în viaţa ta, şi că o să explorezi alte câteva energii, nu vrei niciodată să pierzi calităţile pe care ţi le aduce această parte. Încă vrei ca aceasta să își depună munca, dar tragi speranţă că această muncă va deveni ceva mai uşoară, pe măsură ce devii mai echilibrat.

Acum repetă acest exerciţiu cu

fiecare formă primară a sinelui. Acest lucru ar putea fi mult prea greu de făcut dintr-odată; fă-l de-a lungul unei perioade de timp sau spontan, când observi că o formă primară a sinelui este activă în tine.

Pasul patru: După ce începi să devii conştient de formele primare ale sinelui tău, nu te mai identifici sută la sută cu acestea. Începi să dezvolţi o oarecare separare de ele. Recunoşti că ele nu sunt *cine* eşti, ele sunt doar *părţi* din cine eşti. Cine eşti tu este mult mai mare şi are abilitatea de a conţine și exprima *toate* energiile. Este ca şi cum ai privit lumea printr-o

pereche de ochelari sau printr-un binoclu slab şi ai putut vedea doar anumite lucruri. Renunţi la ochelari și îţi dai seama că există o lume mult mai mare.

Această experienţă a separării de formele primare ale sinelui nostru reprezintă pasul cel mai important pentru creşterea conştiinţei. Partea din noi care este capabilă să recunoască formele primare ale sinelui, în loc să se identifice cu acestea, este denumită „ego-ul conştient”. Tre aba ego-ului conştient este să continue să dobândească mai multă conştiinţă în legătură cu toate aspectele noastre diferite, fără să se

identifice complet cu niciunul dintre ele. Odată ce am început să dezvoltăm un ego conştient, avem posibilitatea de a alege acele părţi din noi pe care dorim să le exprimăm la un moment dat. Dezvoltarea unui ego conştient este un proces gradual, ce durează toată viaţa, dar fiecare pas pe care îl facem contează.

Pasul cinci: Identifică unele dintre formele renegate ale sinelui de care ai nevoie sau pe care doreşti să le dezvolţi. Poţi începe prin a te gândi la polarităţile pe care le-am descris în ultimul capitol. De exemplu, dacă una dintre formele sinelui tău primar este

darnică, probabil ai renegat acea parte din tine care vrea să primească. Dacă sinele tău primar este fluid, probabil ai renegat acel sine care organizează/planifică.

Un alt mod de a descoperi ce sunt formele renegate ale sinelui tău este de a examina lista ta de forme primare ale sinelui şi de a te gândi la un opus pentru fiecare. În cazul în care cuvintele pe care le-ai găsit pentru formele opuse sunt negative, vezi dacă te poţi gândi la esenţa pozitivă din spatele judecăţii tale negative. Încearcă să te gândeşti la valoarea, beneficiul sau la echilibrul pe care ţi le-ar putea aduce această

energie. De exemplu, dacă o formă a sinelui tău primar este responsabilă, iar forma opusă este iresponsabilă, atunci esenţa pozitivă a acestei calităţi ar putea fi lipsa de grijă. Dacă eşti excesiv de responsabil, ar putea fi sănătos pentru tine să găseşti un timp în viaţa ta în care să te simţi şi să acţionezi lipsit de grijă.

Pasul șase: Gândește-te la anumite moduri în care poţi face paşi mici, graduali, în direcţia dezvoltării unui sine renegat, în timp ce îţi păstrezi încă punctele forte primare.

Dacă eşti foarte identificat cu dăruirea, ai putea începe să dezvolţi partea ta primitoare, mai întâi, pur şi

simplu, prin practicarea respiraţiei profunde, îngăduindu-ţi să primeşti din plin forţa vitală. Apoi, data viitoare când cineva îţi face un compliment sau îşi exprimă aprecierea, îngăduie-ţi să respiri profund şi să primeşti cu adevărat acea recunoaştere. După aceea, ai putea exersa cerând un lucru de care ai nevoie sau pe care îl doreşti – o îmbrăţişare, cineva care să te asculte, ajutor pentru un proiect, un mic dar. Continuă pur şi simplu să urmezi paşi în direcţia extinderii abilităţii tale de a primi, în timp ce te bucuri încă de capacitatea ta de a dărui. Ia-ți timp pentru asta; este un proces gradual.

Dacă ai renegat anumite aspecte ale creativităţii tale, gândeşte-te la paşii pe care îi poţi urma pentru a intra în contact cu acea parte a sinelui tău şi pentru a începe să o laşi la suprafaţă. Începe cu lucruri care nu te ameninţă în niciun fel – citeşte cărţi pe această temă, scrie despre aceasta în jurnalul tău, poate realizezi chiar un mic proiect de creaţie. Apoi iniţiază o activitate ceva mai riscantă, cum ar fi să iei lecţii sau să urmezi un curs, sau să realizezi un proiect de creaţie ceva mai mare. Fă-o pentru propria ta plăcere şi încearcă să nu îţi faci prea multe griji în legătură cu ceea ce gândesc alţii.

ECHILIBRUL DINTRE STRUCTURĂ ŞI CURGERE

Să aruncăm o privire asupra polarităţilor pe care le-am descris la finalul ultimului capitol – structura şi curgerea din domeniul finanţelor – ca exemplu al modului în care putem dezvolta energia opusă aceleia cu care am fost identificaţi.

Dacă eşti extrem de structurat şi organizat, s-ar putea să ai nevoie să înveţi să te eliberezi mai mult de control – dar nu complet! Exersează ascultarea propriei tale intuiţii şi acţionarea asupra ei. Începe cu

lucrurile mărunte mai întâi. S-ar putea să ai nevoie să îţi asumi unele riscuri financiare, cum ar fi poate să îţi cumperi un lucru pe care îl doreşti cu adevărat și care costă ceva mai mult decât ce cheltui de obicei. În cele din urmă, s-ar putea să fie nevoie să renunţi la o slujbă care nu ţi se mai potriveşte şi să îţi urmezi inima într-o nouă direcţie.

Desigur, acest tip de schimbare poate declanşa frica teribilă că vei pierde totul şi vei deveni o persoană fără adăpost! Iată de ce este important să urmezi acest proces încet și gradual. Nu este nevoie să renunţi la abilităţile pe care le ai și

care funcţionează, cum ar fi planificarea şi formarea bugetului. Este doar o chestiune de a te deschide un pic mai mult faţă de energia opusă. Ideea este să construieşti încet încrederea în tine însuţi şi în viaţă. Poţi să îţi urmezi propriile senzaţii intuitive şi să te mişti odată cu cursul vieţii, iar atunci vei fi îngrijit.

Dacă eşti o persoană foarte fluidă, ghici ceea ce, probabil, trebuie să faci! Corect, să îţi echilibrezi carnetul de cecuri. Nu doar o dată, ci în fiecare lună. Va trebui să începi să înregistrezi toate cecurile, pe care le vei nota cu exactitate în registrul tău

de cecuri. S-ar putea să fie nevoie să îţi închizi vechiul cont şi să deschizi unul nou pentru a face acest lucru. De asemenea, va trebui să înveţi să creezi un buget şi să trăieşti în funcţie de acesta.

Am întâlnit mulţi oameni care sunt extrem de identificaţi cu curgerea şi care sunt îngroziţi de ideea de a se confrunta şi de a administra detaliile financiare ale vieţii lor. Ei simt că toate aceste chestiuni sunt incredibil de seci, plictisitoare şi constrângătoare, şi se tem că le va ucide spiritul şi le va distruge magia vieţii. Ei se tem, de asemenea, că dacă vor înfrunta de fapt realitatea

situaţiei lor, vor descoperi ceva dezagreabil, cum ar fi faptul că cheltuiesc mai mult decât câştigă.

Personal, am învăţat un număr de oameni cum să îşi planifice bugetul. Ei sunt adeseori şocaţi să descopere că, în loc să îi limiteze, un buget poate fi foarte încurajator şi eliberator. Ideea este să se confrunte cu realitatea şi să lucreze cu ea. Cât de mult câştigi de fapt? Cât de mult cheltui cu adevărat? Care sunt nevoile tale reale? În cazul în care câştigi mai puţin decât cheltuieşti, cum îţi poţi simplifica nevoile pentru o vreme sau să fii creativ în legătură cu faptul de a câştiga mai mult? Un buget ar trebui

să includă unele dintre vrerile şi dorinţele tale, precum şi unele dintre nevoile tale, şi să lase loc pentru ceva distracţie şi cheltuieli suplimentare. Un buget bine făcut este o linie directoare pentru a trăi pe măsura mijloacelor. Este de asemenea un model care te poate ajuta să creezi realitatea financiară pe care ţi-o doreşti.

Îţi recomand să găseşti un bun consultant financiar, un contabil sau un prieten care se pricepe la finanţe şi să îi lași să te înveţe noţiunile de bază ale administrării banilor – formarea unui buget, cum să faci economii și investiţii. Dacă ai datorii

şi probleme financiare, Datornicii Anonimi (Debtors Anonymous – unul dintre programele în doisprezece paşi) poate fi o resursă minunată pentru sprijin emoţional, ajutor pentru a face faţă situaţiei tale imediate şi oportunitatea de a învăţa obiceiuri mai sănătoase. Şi este gratuit! Îi vei găsi în cartea de telefon din cele mai multe oraşe mari. Dacă ai tendinţa de a acumula datorii, gândeşte-te serios să scapi de cardurile tale de credit. Majoritatea oamenilor au dificultăţi în buna administrare a acestora şi, pentru mulţi oameni, acestea sunt un adevărat dezastru.

Faptul că devii mai organizat şi mai structurat cu finanţele tale şi cu viaţa ta nu înseamnă că trebuie să renunţi la spontaneitate sau la încrederea ta în cursul vieţii. Acest lucru te poate ajuta pentru a deveni mai cu picioarele pe pământ, astfel încât să îţi aduci spiritul creator în lume într-un mod mai eficient.

FOLOSIREA OGLINZII VIEŢII

Adeseori, suntem atât de prinşi în vechile noastre credinţe şi tipare, încât nu suntem în stare să vedem schimbările pe care trebuie să le facem. Chiar şi atunci când ne simţim

frustraţi în legătură cu problemele noastre, s-ar putea să nu recunoaştem ceea ce trebuie să învăţăm pentru a schimba lucrurile. Iată de ce trebuie să folosim oglinda vieţii.

După cum am discutat deja în capitolul trei, orice lucru din vieţile noastre reflectă unde ne aflăm în procesul dezvoltării, integrării şi echilibrului. Noi putem folosi tot ceea ce se întâmplă în plan extern ca pe o oglindă, pentru a ne ajuta să vedem acele regiuni din interiorul nostru care au nevoie de vindecare şi dezvoltare. Oricând avem o problemă, mai ales o problemă

recurentă sau cronică, aceasta este întotdeauna o săgeată care indică direct către un anume aspect al psihicului nostru, unde avem nevoie de o mai mare conştientizare.

Dacă acceptăm că viaţa încearcă întotdeauna să ne înveţe exact ceea ce trebuie să învăţăm, putem vedea tot ceea ce ni se întâmplă ca pe un dar. Chiar şi experienţele care sunt inconfortabile sau dureroase conţin în interiorul lor o cheie importantă pentru vindecarea, integritatea şi prosperitatea noastră.

S-ar putea să avem dificultăţi în a înţelege ceea ce încearcă să ne arate oglinda vieţii, dar dacă cerem cu

sinceritate să învăţăm şi să primim un dar din fiecare experienţă, acesta ne va fi revelat într-un mod sau altul.

Una dintre cele mai clare reflectări cu care trebuie să lucrăm este aceea oferită de relaţiile noastre. Toți cei pe care îi atragem în viaţa noastră sunt o oglindă pentru noi, în anumite moduri. Toate relaţiile noastre – familiile, copiii, prietenii, colegii de serviciu, vecinii, animalele de companie, precum şi partenerii noştri de viaţă – reflectă anumite părţi din noi. Modul în care ne simţim în legătură cu cineva este de obicei un indiciu al modului în care ne simţim în legătură cu părţile din noi

pe care le oglindesc ei.

Cu toţii atragem în viaţa noastră anumiţi oameni care au dezvoltat calităţi opuse celor cu care ne-am identificat cel mai mult. Cu alte cuvinte, acestea oglindesc formele renegate ale sinelui nostru, iar noi le oglindim pe ale lor. Adeseori, aces tea sunt relaţiile cele mai încărcate din punct de vedere emoţional. Fie iubim, fie urâm aceşti oameni, fie ambele! Ne simţim foarte atraşi de aceştia şi/sau foarte inconfortabil, cu o atitudine de judecare, iritată sau frustrată faţă de ei. Cu cât sentimentele sunt mai puternice, cu atât aceştia reprezintă o oglindă mai

importantă pentru noi. I-am atras în realitatea noastră pentru a ne arăta ceva despre ceea ce trebuie să dezvoltăm în noi înşine. Faptul că avem sentimente atât de puternice faţă de ei (într-un sens sau altul) înseamnă că ei ne arată o parte din noi înşine pe care trebuie să o recunoaştem, acceptăm şi integrăm.

Acest lucru nu înseamnă că trebuie să fim cu ei sau să ne agăţăm de o relaţie dăunătoare sau inadecvată. Înseamnă pur şi simplu că, atâta timp cât aceştia sunt în viaţa noastră sau chiar în gândurile şi sentimentele noastre, putem folosi relaţia respectivă ca pe o experienţă de

învăţare. De asemenea, acest lucru nu înseamnă că trebuie să devenim *asemenea lor*. Ei ar putea purta o energie de care noi avem nevoie mai mult, dar s-ar putea ca ei să se situeze prea mult la extrema opusă sau ar putea exprima acea energie într-un mod distorsionat.

Cu toate acestea, putem căuta esenţa pozitivă în calităţile opuse pe care ei le poartă. De exemplu, dacă ai fost învăţat să nu îţi exprimi niciodată furia, probabil că la un moment dat te vei pomeni într-o relaţie cu o persoană care îşi exprimă furia frecvent şi vehement. Viaţa îţi trimite un mesaj puternic că este

timpul să înveţi să îţi recunoşti propria furie. Ea nu spune că trebuie să devii ca această persoană şi să îţi reverşi furia peste tot. În loc de aceasta, trebuie să găseşti echilibrul adecvat, învăţând modul în care să te afirmi pe tine însuți şi să îţi aperi punctul de vedere.

Dacă ai o energie a *fiinţei* puternic dezvoltată, dar ai dificultăţi în ceea ce priveşte iniţierea unei acţiuni, s-ar putea să descoperi că cineva important din viaţa ta este o persoană activă la modul compulsiv, care nu se poate relaxa. Fireşte, nu vrei să ajungi la acea extremă, dar această persoană este profesorul tău,

pentru a-ţi arăta energia acţiunii pe care trebuie să o dezvolţi. Desigur, și tu eşti un profesor pentru el, dar acest lucru de obicei nu funcţionează prea bine pentru a încerca să arăţi celeilalte persoane ceea ce trebuie să înveţe de la tine – deşi cu toţii cedăm acestei tentaţii. Funcţionează mult mai bine să ne concentrăm pe ceea ce *noi* avem nevoie să învăţăm în situaţia respectivă.

Odată ce folosim oglinda pentru a înțelege ceea ce avem nevoie, şi chiar să acţionăm pentru a dezvolta un sine renegat, întregul tipar al relaţiei se va schimba.

Dacă suntem puternic identificaţi

cu puterea, vom atrage oameni vulnerabili, nevoiaşi. Această oglindă reflectă nevoia noastră de a recunoaşte şi accepta propria noastră vulnerabilitate. Dacă şi când vom face acest lucru, oamenii nevoiaşi din vieţile noastre fie vor deveni mai puternici, fie vor pleca din vieţile noastre. Dacă suntem suntem excesiv de vulnerabili şi renegăm puterea, ne vom pomeni într-o relaţie cu cineva care foloseşte puterea într-un mod sau altul. Ne vom simţi copleşiţi, controlaţi sau victimizaţi de această persoană până ce vom deţine propria noastră putere, punct în care relaţia fie se va dizolva, fie va deveni

egală.

După cum am menţionat în ultimul capitol, adesea părem să fim atraşi de un partener de afaceri sau de viaţă care are o abordare opusă a administrării finanţelor. Dacă diferenţa nu este prea extremă, acesta poate fi un echilibru complementar şi armonios, în care apreciem și învățăm din punctele forte ale fiecăruia. Dacă suntem extrem de polarizaţi, totuşi, acest lucru poate fi dureros şi frustrant, ceea ce duce la foarte multe conflicte şi stres.

Şi totuşi, este un dar – o oportunitate de a recunoaşte cât de

identificaţi suntem cu o polaritate şi o şansă de a dezvolta energia opusă de care avem nevoie. Ca orice problemă care ţine de relaţii, aceasta presupune să comunicăm unii cu alţii şi să fim dispuşi să ascultăm şi să înțelegem sentimentele şi perspectiva fiecăruia. Dacă ne simţim blocați în abilitatea noastră de a comunica, probabil că a venit vremea să invităm o terţă persoană competentă – un terapeut, un consilier pe probleme de căsnicie sau un mediator – care să ne ajute pe parcursul întregului proces. Personal, consider că cei mai mulţi dintre noi au nevoie de ajutor în anumite

momente pentru a depăşi problemele profunde care sunt reflectate în relaţiile noastre intime.

Tema relaţiilor este un subiect complex şi fascinant, pe care pot doar să încep să îl abordez în cadrul acestei cărţi.****** Cu toate acestea, dacă înţelegi ideea de bază a modului în care relaţiile noastre ne arată următorii paşi pe care trebuie să îi facem în dezvoltarea noastră personală, poţi începe să îţi foloseşti relaţiile ca îndrumători puternici pe calea ta către adevărata prosperitate.

***** Vezi secţiunea bibliografică pentru informaţii despre cărţile, înregistrările şi workshopurile lor.

****** Într-o bună zi, voi scrie o carte despre acest

subiect! Între timp, recomand cartea soţilor Stone, *Embracing Each Other* (*Îmbrăţişându-ne unii pe alţii*) și câteva dintre înregistrările lor audio despre relaţii.

CAPITOLUL ŞAPTE



Aspiraţie şi aparţinere

Dacă prosperitatea este experienţa de a avea suficient din ceea ce ne trebuie şi dorim cu adevărat, cum ştim ceea ce ne trebuie şi dorim cu adevărat?

Am avut cu toţii experienţa de a crede că avem nevoie de ceva sau a faptului de a dori cu disperare un

anume obiect, o anumită experienţă sau relaţie, doar pentru a descoperi că: 1) După ce am obţinut ceea ce am dorit, acest lucru nu ne-a făcut fericiţi ori nu ne-a împlinit în modul în care speram, sau 2) Nu am obţinut lucrul respectiv, dar viaţa şi-a urmat oricum cursul firesc.

Pentru a face lucrurile şi mai confuze, cei mai mulţi dintre noi au fost expuşi la filosofii aflate în conflict, despre modul în care ar trebui să ne tratăm dorinţele.

Punctul de vedere materialist spune că ar trebui să încercăm să ne satisfacem toate dorinţele prin acumularea de bogăţii, bunuri, putere

şi statut. Industria de publicitate se dedică intensificării şi extinderii dorinţelor noastre pentru tot felul de lucruri şi experienţe. Religiile noastre occidentale ne spun că multe dintre dorinţele noastre sunt păcătoase şi ne conduc pe drumul spre iad. O premisă esenţială a filosofiei budiste este că dorinţa – sau cel puţin *ataşamentul* – este rădăcina întregii suferinţe: scopul este transcenderea acesteia. Anumite filosofii populare din cadrul mişcării New Age ne asigură că putem avem tot ceea ce dorim, fără nicio limită, dacă suntem deschişi faţă de aceasta. Nu este de mirare că mulţi dintre noi se simt

nesiguri în legătură cu faptul că ar trebui să urmărim sau să încercăm să renunţăm la dorinţele noastre.

La nivel emoţional, am trăit cu toţii momente când nevoile noastre nu au fost satisfăcute sau dorinţele noastre nu au fost împlinite. Prin urmare, cu toţii am suferit, într-o măsură mai mare sau mai mică, dezamăgirea, frustrarea şi durerea. Dacă durerea a fost mare, poate că am decis, conştient sau inconştient, să ne protejăm de viitoare dezamăgiri, refuzându-ne nevoile şi renunţând la visele şi dorinţele noastre. Din nefericire, când ne închidem în acest mod, blocăm mişcarea forţei vitale în

interiorul nostru; devenim deprimaţi şi indiferenţi.

Aşadar, cum ne raportăm la nevoile şi dorinţele noastre într-un mod sănătos, care să ne aducă adevărata prosperitate?

Înainte de toate, să reflectăm asupra diferenţei dintre o nevoie şi o dorinţă. După cum văd eu lucrurile, o nevoie este ceva esenţial pentru supravieţuirea şi satisfacţia noastră de bază. Avem nevoi la toate nivelurile – fizic, mental, emoţional şi spiritual. Dorinţele noastre adevărate reprezintă aspiraţiile noastre pentru lucrurile despre care simţim că vor intensifica şi îmbogăţi vieţile,

precum şi dezvoltarea noastră. Acestea nu sunt două categorii separate şi clar definite. Mai degrabă, nevoile şi dorinţele noastre există pe un spectru, oarecum după cum urmează:

Lucruri de care avem nevoie pentru supraviețuirea fizică

Lucruri de care avem nevoie pentru starea de bine fundamental fizică, emoțională, mentală și spirituală.

Lucruri pe care inima și sufletul nostru și le doresc pentru împlinirea, autoex-primarea, scopul vieții și fericirea noastră.

Lucruri pe care vrem cu adevărat să le avem sau să le experimentăm.

Lucruri pe care am vrea să le avem sau le trăim.

Evident, dacă nevoile noastre de supravieţuire fundamentale nu sunt satisfăcute, nimic altceva nu va mai

conta pentru multă vreme. În general, cu cât vom înainta mai mult de-a lungul spectrului, împlinind fiecare categorie, cu atât va fi mai mare experienţa noastră asupra prosperităţii.

POFTE FALSE

Există alt tip de dorinţă pe care îl numesc poftă falsă sau dependenţă. O poftă falsă este ceva ce credem că vrem, dar când obţinem lucrul respectiv, acesta nu ne satisface cu adevărat sau nu ne îmbunătăţeşte viaţa. Suntem ispitiţi de pofte false când nu suntem conştienţi de adevăratele noastre nevoi şi dorinţe sau când nu ştim cum să le împlinim.

Când urmărim o poftă falsă până în punctul în care devenim obsedaţi şi lipsiţi de control, acest lucru devine dependenţă. O dependenţă pare să satisfacă pe moment unele dintre nevoile noastre, dar nu pentru multă vreme, deoarece nu se adresează nevoilor noastre *reale*. De fapt, o dependenţă cauzează într-o măsură din ce în ce mai mare daune şi distrugeri vieţilor noastre, precum şi vieţilor celor din jurul nostru.

Unul dintre cele mai dăunătoare lucruri în legătură cu dependenţa este acela că ne împiedică într-un mod foarte eficient să luăm legătura şi să învăţăm să satisfacem

adevăratele noastre nevoi şi dorinţe. Din acest motiv şi din multe altele, dacă sperăm să creăm adevărata prosperitate în vieţile noastre, trebuie mai întâi să recunoaştem şi să începem să vindecăm orice tipare dependente pe care le-am putea avea. Şi cei mai mulţi dintre noi chiar le au, într-o măsură mai mare sau mai mică.

Astăzi și în această epocă, cei mai mulţi dintre noi sunt conştienţi de o epidemie reală de dependenţă de droguri şi alcool în societatea noastră. De asemenea, devenim conştienţi de cât de mulţi dintre noi suferă de dependenţe alimentare

grave, cum ar fi anorexia şi bulimia. Alte forme ale comportamentului dependent obişnuit includ dependenţa sexuală, diferite forme ale obsesiei în legătură cu relaţiile şi dependența de muncă.

Unele dintre acestea sunt mai subtile decât altele, iar unele, cum ar fi dependenţa de muncă, sunt atât de susţinute de societate, încât ar fi greu de recunoscut drept comportamente dependente. Chiar şi meditaţia poate deveni o dependență pentru unii. Orice facem de obicei pentru a evita durerea provocată de faptul că nevoile noastre reale nu sunt satisfăcute poate fi o dependenţă.

Există numeroase forme de comportament dependent legat de bani. Dependenţa de jocurile de noroc este extrem de frecventă şi distruge numeroase vieţi şi familii. Mulţi oameni au o dependenţă de cumpărături; glumim mult în legătură cu acest lucru, dar poate deveni ceva serios dacă este folosită de obicei pentru a evita abordarea nevoilor şi a sentimentelor noastre reale. Dorinţa compulsivă de a cheltui bani sau de a consuma bunuri materiale poate duce la datorie cronică şi la vieţi ruinate. Obsesia de a câştiga din ce în ce mai mulţi bani, chiar şi atunci când ai deja o avere considerabilă, este cu

siguranţă o dependenţă – o încercare de a satisface o poftă cronică de siguranţă, putere sau statut. Nu mai este nevoie să o spunem, dependenţele de bani neabordate sau netratate sunt garantate pentru a sabota orice posibilitate de a te bucura de adevărata prosperitate financiară.

Dependenţele noastre sunt moduri în care, în mod inconştient, încercăm să umplem golul pe care îl simţim în interior. Acest gol interior poate fi umplut doar de lucrurile de care avem nevoie cu adevărat, cum ar fi o conectare profundă la sursa noastră spirituală, o relaţie apropiată cu

lumea naturală, contactul plin de iubire cu ceilalţi oameni, o muncă satisfăcătoare şi un simţ de aducere a unei contribuţii. Pentru a împlini aceste nevoi, trebuie să ne îngăduim să le simţim.

O dependenţă nu este ceva de care să ne fie ruşine, deşi cei mai mulţi dintre noi se simt astfel. Cu toţii le avem într-o formă sau alta. Lucrul grozav este că, atunci când comportamentul nostru dependent devine suficient de dureros şi autodistructiv, ne forţează să începem sau să aprofundăm procesul nostru de vindecare.

Suntem destul de norocoşi să trăim

într-o perioadă în care există numeroase resurse care să ne ajute şi să ne sprijine în acest proces. Programele în doisprezece paşi, cum ar fi Alcoolicii Anonimi, Al-Anon*******, Overeaters Anonymous********, Jucătorii Anonimi, Datornicii Anonimi şi aşa mai departe, par să fie pentru majoritatea oamenilor mijlocul cel mai eficient de a face faţă unui proces dependent. Există, de asemenea, numeroşi terapeuţi şi grupuri de sprijin care s-au specializat în aceste probleme. Dacă tu consideri că ai putea avea o problemă de dependenţă, te îndemn să faci apel la

ajutorul adecvat. Ar putea fi cel mai important pas pe care l-ai făcut vreodată în direcţia sănătăţii, fericirii şi a adevăratei prosperităţi!

DESCOPERIREA ADEVĂRATELOR NOASTRE DORINŢE

Odată ce am început procesul de vindecare cu poftele noastre false şi cu dependențele, putem începe să descoperim adevăratele noastre nevoi şi dorinţe, şi să învăţăm cum să începem să le împlinim.

Adevăratele noastre dorinţe provin din inima şi sufletul nostru, iar noi

trebuie să le onorăm şi să avem încredere în ele. Viaţa ne călăuzeşte în direcţia în care doreşte să mergem, prin intermediul năzuinţelor noastre profunde. Dorinţele noastre ne motivează să înaintăm pe calea noastră, învăţând, crescând şi dezvoltând unica noastră formă de expresie creatoare. Visele noastre ne ghidează spre împlinirea scopului vieţii noastre.

Poetul David Whyte are un mod minunat de a se juca cu cuvintele „aspiraţie” (*longing*) şi „aparţinere” (*belonging*). Cu toţii aspirăm să aparţinem unui loc, să facem parte din ceva mai cuprinzător decât

singurătatea noastră individuală. El spune că ne putem urma aspirația către apartenența noastră, acel loc din viață care este doar al nostru, ca parte a marii tapiserii a existenței.

Iată un exercițiu care să te ajute să iei mai profund legătura cu nevoile și dorințele tale:

1) Găsește un loc liniștit, unde să fii netulburat pentru o oră sau două, într-un mediu confortabil și hrănitor. Adu un caiet și un pix. Ia-ți un răgaz pentru a te gândi profund la ceea ce vrei cu adevărat în viața ta, la ceea ce este mai important pentru tine. De ce ai nevoie la fiecare dintre

aceste niveluri: spiritual, mental, emoţional şi fizic?

2) Aşterne pe hârtie tot ceea ce îţi vine în minte. Include lucrurile tangibile şi intangibile. Aminteşte-ţi că unele dintre nevoile noastre se schimbă în diferite momente ale vieţii noastre. Include tot ceea ce este important pentru tine acum.

3) Apoi uită-te la fiecare punct şi scrie de ce este important pentru tine. Vezi dacă poţi descompune totul în componentele sale esenţiale.

Un exemplu:

Vreau o casă frumoasă.

De ce?

Pentru a mă simţi în siguranţă şi confortabil, şi ca să trăiesc într-un mediu plăcut. Vreau să îmi exprim energia creatoare prin intermediul mobilării şi decorării sale, şi să creez un cuib în care să îmi cresc copiii. De asemenea, vreau ca ceilalţi să respecte faptul că am câştigat suficienţi bani pentru a cumpăra o asemenea casă drăguţă.

Aşadar, elementele importante pentru mine în această dorinţă sunt siguranţa, confortul, autoexprimarea creatoare, hrănirea familiei mele, recunoaşterea din partea celorlalţi

pentru abilitatea mea de a-mi manifesta în mod eficient puterea în lume.

După cum poţi vedea, există un număr de nevoi emoţionale şi creatoare importante, împachetate în dorinţa pentru un lucru în aparenţă exterior. Aminteşte-ţi că procesul creării prosperităţii se bazează pe faptul de a şti care îţi sunt într-adevăr nevoile şi dorinţele. Recunoaşterea şi asumarea conştientă a responsabilităţii pentru propriile tale nevoi este un pas esențial și puternic către crearea lucrurilor pe care le vrei.

A fi conştient de nevoile tale mai

profunde, din jurul dorinţei pentru o casă, te va ajuta puternic în găsirea casei care este cu adevărat perfectă pentru tine. Ar putea fi o vilă în oraş sau o simplă cabană în pădure, în funcţie de tine şi de călătoria vieţii tale. Dacă este potrivită pentru tine, creată din experienţa ascultării profunde a sinelui tău, nu va mai conta deloc ce dimensiune are casa ta; te vei simţi extrem de prosper în relaţie cu casa ta.

Aceleaşi principii sunt adevărate pentru orice altă zonă a vieţii tale.

Uneori este greu să începi, iar comentariile oferite de prieteni pot fi de mare ajutor. Roagă cinci dintre

prietenii şi/sau membrii familiei tale să răspundă la următoarele întrebări:

Ce crezi că îmi doresc sau am nevoie cu adevărat şi nu am?

Există vreo dorinţă în mine despre care crezi că nu sunt conştient?

Acceptă-le răspunsurile cu precauţie. Ei şi-ar putea exprima propriile nevoi şi dorinţe. Cu toate acestea, ei ar putea simţi lucruri de care nu eşti conştient.

ÎNCREDEREA ÎN INTUIŢIE

Cel mai bun mod pe care l-am descoperit pentru a-mi urma adevăratele dorinţe este să acord atenţie simţului meu intuitiv. Cu toţii

avem o mare înţelepciune în interiorul nostru, o parte din noi care ştie exact ceea ce avem nevoie în fiecare moment. Ne naștem cu acest simţ intuitiv, dar cei mai mulţi dintre noi sunt rapid învăţaţi să nu aibă încredere în acesta şi să îl ignore. Trebuie să reînvăţăm ceva ce ar trebui să vină în mod natural. Din fericire, nu este prea greu; este nevoie doar de ceva exerciţiu.

Să îţi urmezi intuiţia nu este cine ştie ce experienţă mistică elevată. De fapt, este simplă și practică – înseamnă să înveţi să ai încredere în instincte. Este important să exersezi cu lucrurile aparent mărunte ale

vieţii.

O prietenă mi-a descris recent această experienţă: ea lucra la un proiect de introducere a datelor în computer, în biroul ei, când şi-a dat seama că se simţea destul de deprimată. Un prieten a sunat, iar când i-a spus cum se simţea, a întrebat-o: „Ce te-ar putea înveseli?”. Ea a simţit dintr-odată: „Mi-ar plăcea să-mi iau câinele și să fac o plimbare pe vremea asta minunată.”

Imediat s-a simţit vinovată, ştiind cât de mult avea de lucru. A făcut eforturi să mai lucreze încă două ore, dar nu a reuşit mare lucru. În sfârşit, a făcut plimbarea, s-a simţit mult mai

bine şi s-a simţit inspirată să termine proiectul la timp.

Acesta este un exemplu simplu şi frumos al modului în care, atunci când putem avea încredere şi ne putem urma simţurile noastre intuitive despre ceea ce ne trebuie clipă de clipă, lucrurile au un mod de a se desfăşura fără piedici. Atunci când nu avem încredere, adesea ajungem să ne simţim blocaţi, frustraţi sau deprimaţi.

După cum am discutat în capitolul şase, noi avem numeroase voci interioare, aşadar este nevoie de ceva exerciţiu pentru a învăţa să deosebim îndrumarea noastră

intuitivă, interioară, de alte energii. Simţul nostru intuitiv are un anumit sentiment în legătură cu aceasta, pe care putem învăţa să îl recunoaştem.

Îndrumarea noastră interioară este întotdeauna în interiorul nostru, însă nu suntem întotdeauna în stare să o accesăm sau să o auzim. Dacă suntem prinşi în mintea noastră raţională, s-ar putea să avem unele dificultăţi în ceea ce priveşte conectarea cu intuiţia; s-ar putea să fie nevoie să învăţăm să ne relaxăm şi să renunțăm la a mai încerca să înţelegem lucrurile pentru o vreme. Dacă noi suntem blocaţi din punct de vedere emoţional sau supăraţi, s-ar

putea să avem nevoie de ceva hrană emoţională sau vindecare înainte de a putea accesa intuiţia. Dezvoltarea unei relaţii cu îndrumarea noastră intuitivă interioară este un proces gradual, şi încă unul plin de recompense.

Am scris pe larg despre aceasta temă în cartea *Living in the Light* (*Cum să trăiești în lumină*) și în alte cărţi, şi am câteva înregistrări cu meditaţii îndrumate despre dezvoltarea intuiţiei şi a îndrumării interioare. Dacă ți-ar plăcea să înveţi mai mult despre acest subiect, recomand aceste surse.

În următorul capitol, există un

exerciţiu simplu care să vă ajute să exersaţi urmarea intuiţiei voastre. A asculta, a avea încredere şi a-ţi urma intuiţia sunt paşi importanţi către adevărata prosperitate, care aduc rezultate puternice şi, cel mai adesea, imediate.

******* Al-Anon/Alateen, Al-Anon Family Groups

sau Al-Anon sunt denumiri diferite pentru o asociaţie din lumea întreagă ce oferă programe de recuperare pentru familiile şi prietenii alcoolicilor, indiferent dacă persoana alcoolică recunoaşte existenţa problemei sau caută ajutor (n.red.).

******** Asociație pentru tratarea dependenţei de mâncare (n.red.).

Capitolul Opt



Paşi către adevărata prosperitate

Adevărata prosperitate nu este ceva ce creăm peste noapte. De fapt, nu este un scop fixat, un loc unde vom ajunge în cele din urmă sau o anumită stare pe care o vom atinge într-o bună zi. Este un proces neîntrerupt al descoperirii împlinirii, care continuă

să se desfăşoare şi să se adâncească de-a lungul vieţilor noastre.

În acest capitol, voi schiţa şapte paşi pe drumul unui simţ sporit al prosperităţii. Aceştia nu sunt paşi care sunt neapărat făcuţi într-o anumită ordine. Ei descriu mai degrabă diferite elemente ale călătoriei. Fiecare dintre noi are propria sa cale unică. S-ar putea să ne concentrăm asupra fiecăruia dintre aceste elemente, în diferite momente şi în moduri diferite. Uneori, am putea chiar acţiona asupra lor simultan. Primii patru paşi reprezintă o trecere în revistă şi un rezumat al materialului despre care am discutat:

ultimii trei sunt în cea mai mare parte materiale noi.

PASUL ÎNTÂI: RECUNOŞTINŢA

Indiferent dacă ne simţim sau nu deosebit de prosperi în acest moment, adevărul este că majoritatea oamenilor din societatea occidentală modernă sunt enorm de prosperi din punct de vedere material şi în multe alte privinţe. Trebuie doar să comparăm vieţile noastre cu lupta pentru supravieţuire şi subzistenţă, cu care s-au confruntat cei mai mulţi oameni de-a lungul istoriei şi cu care se confruntă

încă majoritatea oamenilor din lumea de astăzi, pentru a realiza cât de norocoși suntem într-adevăr. Mulţi dintre noi trăiesc mai bine decât regii şi reginele de acum câteva secole.

Indiferent care ar putea fi problemele şi provocările noastre, este important să ne oprim din când în când pentru a aprecia tot ce avem, la toate nivelurile. Este nevoie, la propriu, „să ne numărăm binecuvântările”, să mulţumim pentru ele, să ne îngăduim să ne bucurăm de ele şi să savurăm experienţa prosperităţii pe care o avem deja.

Un mod simplu de a face acest

lucru este să faci o listă în scris cu fiecare lucru din viaţa ta pentru care te simţi recunoscător şi pe care îl apreciezi. Scrie lista într-un caiet şi completeaz-o ori de câte ori te gândeşti la altceva sau ori de câte ori se întâmplă un lucru deosebit de bun. Poţi chiar să alcătuieşti diferite pagini sau diferite secţiuni în caiet, pentru fiecare sector al vieţii tale, cum ar fi casa, relaţiile, serviciul şi aşa mai departe.

Când te trezeşti dimineaţa sau seara, înainte de a merge la culcare, rezervă-ţi un minut sau două, înainte de a te cuibări în patul tău luxos, pentru a te gândi la ceea ce apreciezi

în viaţa ta. Dacă te simţi tulburat în legătură cu un anumit lucru, nu trebuie să respingi acest lucru. Recunoaşte şi acest sentiment şi pur şi simplu lasă-l să fie acolo, împreună cu sentimentele tale de recunoştinţă pentru ceea ce funcţionează *acum*. Poate că nu vei fi în stare să faci acest lucru în fiecare zi, dar a-ţi aminti să o faci cât mai des posibil îţi va extinde enorm experienţa ta asupra prosperităţii şi va crea spaţiu pentru mai multă prosperitate în viitor.

Fă-ţi un obicei, de asemenea, din a-ţi exprima aprecierea, cât mai des posibil, faţă de oamenii din viaţa ta care îmbunătăţesc experienţa ta

asupra prosperităţii, în multe moduri diferite. Transmite-le prin cuvintele şi faptele tale cât de mult înseamnă ei pentru tine.

PASUL DOI: CONŞTIENTIZAREA

Cu toţii avem anumite idei, atitudini, convingeri fundamentale şi tipare emoţionale, care ne limitează experienţa prosperităţii. Sentimentul profund al lipsei propriei valori, un simţ al penuriei, teama de eşec sau succes, sentimente şi credinţe contradictorii în legătură cu banii, precum şi numeroase alte probleme ne pot bloca creşterea şi împlinirea.

De asemenea, după cum am discutat pe larg, fiecare dintre noi a dezvoltat anumite energii şi le-a renegat pe altele, ceea ce ne lasă în afara echilibrului și fără echipamentul necesar pentru a face faţă eficient anumitor aspecte ale vieţilor noastre.

Majoritatea acestor convingeri şi tipare sunt iniţial inconştiente; noi nu suntem cu adevărat conştienţi de ele şi totuşi, ele ne controlează vieţile. În momentul în care începem să le recunoaştem în mod conştient, suntem pe cale de a avea o alegere reală despre modul în care trăim.

Conştientizarea crescândă despre

ceea ce nu merge în modul în care trăim este de departe pasul cel mai puternic făcut în direcţia creşterii noastre. De asemenea, este cel mai dificil şi inconfortabil. Imediat ce recunoaştem o problemă, suntem pe cale să o vindecăm. Cu toate acestea, vindecarea are nevoie de timp. Între timp, s-ar putea să trebuiască să ne privim repetând de câteva ori aceleaşi vechi tipare autodistructive.

Este greu să facem acest lucru fără a deveni frustraţi şi autocritici. Trebuie să înţelegem cât de important este acest pas al conştientizării. Când eşti inconştient, poţi repeta la nesfârşit un

comportament, fără a dobândi prea multe beneficii de pe urma acestui lucru. Odată ce ai o doză de conştientizare şi te poţi surprinde repetând acelaşi comportament, înveţi foarte multe lucruri. Simţi cu adevărat durerea acestui lucru. Apoi eşti capabil să explorezi alte căi posibile de a gestiona aceeaşi situaţie. Nu va trece mult timp până ce lucrurile vor începe să se schimbe. Nu trebuie să *faci* schimbarea. Concentrează-te pe dobândirea conştientizării şi va veni şi schimbarea.

PASUL TREI: VINDECAREA

Deşi nu putem forţa schimbarea,

putem susţine şi intensifica procesul schimbării prin care trecem. În capitolul șase am discutat un mod puternic de a aduce un echilibru mai mare şi plenitudine în vieţile noastre. Există, desigur, numeroase moduri de a ne ocupa de susţinerea vindecării și dezvoltării noastre. Instrumente şi tehnici diferite sunt adecvate şi de ajutor în momente diferite ale călătoriei noastre, iar anumite lucruri sunt de ajutor pentru anumiţi oameni, iar pentru alţii nu. Cred că știm la modul intuitiv ce este potrivit pentru noi în orice moment şi putem învăţa să avem încredere şi să urmăm acel simţ interior.

Munca de vindecare trebuie făcută la toate nivelurile existenţei noastre. Am scris pe larg despre asta în *The Four Levels of Healing: A Guide to Balancing the Physical, Mental, Emotional, and Spiritual Aspects of Life* (*Cele patru niveluri ale vindecării: un ghid pentru echilibrarea aspectelor fizice, mentale, emoţionale şi spirituale ale vieţii*). Cartea conţine numeroase sugestii şi exerciţii practice.

Aş fi dorit să pot oferi o formulă magică simplă pentru vindecarea vieţii tale. Nu există nicio metodă rapidă şi simplă pentru că, la un nivel profund, aceasta este cu adevărat munca vieţii noastre. Profesorii și

vindecătorii care promit o soluţie rapidă sau un mod simplu sunt fie îndrumaţi greşit, fie nerăbdatori să îşi vândă produsele. (Ei ar putea oferi o piesă din puzzle, cu toate acestea.) Simt că trebuie să ne predăm în faţa faptului că viaţa este o aventură neîntreruptă a vindecării şi creşterii, şi că trebuie să învăţăm să ne bucurăm de călătorie!

Simt, de asemenea, că este foarte important să primim ajutor şi sprijin de la ceilalţi, dat fiind că avem nevoie de toate acestea pe parcurs. Un bun terapeut, profesor, vindecător, grup de sprijin, prieten înţelept sau mentor pot fi o resursă nepreţuită

pentru procesul nostru de vindecare.

PASUL PATRU: URMAREA ADEVĂRULUI TĂU

Cu toţii avem în interiorul nostru un simţ profund a ceea ce ne trebuie şi a ceea ce este potrivit şi adevărat pentru noi. Pentru a accesa asta, trebuie să acordăm atenţie sentimentelor şi intuiţiei noastre. Trebuie să învăţăm să ne ascultăm profund pe noi înşine şi să avem încredere în ceea ce auzim. Şi trebuie să riscăm să acţionăm asupra acelor lucruri pe care le simţim că sunt adevărate. Chiar dacă facem greşeli, trebuie să facem acest lucru pentru a

învăţa şi creşte.

Iată o metodă simplă de a exersa concentrarea atenției înspre înţelepciunea ta interioară:

Găseşte un loc liniştit, confortabil, unde nu vei fi întrerupt timp de câteva minute. E minunat să faci asta afară, dacă poți găsi un loc cu adevărat confortabil; un loc liniştit în interior este bun, de asemenea. Stai aşezat sau întinde-te într-o poziţie confortabilă. Închide ochii şi începe să acorzi atenţie respiraţiei tale. Respiră încet şi profund. Ori de câte ori mintea ta rătăceşte, întoarce-te uşor la concentrarea asupra respiraţiei tale şi relaxării corpului

tău.

Acum mută-ţi atenţia şi concentrarea energiei tale spre inima ta sau spre zona ombilicală. Imaginează-ţi că o parte foarte înţeleaptă din tine trăieşte în această zonă a corpului tău şi că are chiar acum un mesaj pentru tine. Întreabă care este mesajul, apoi relaxează-te şi acordă atenţie oricărui gând, sentiment sau imagini care vine spre tine. Acceptă tot ceea ce vine spre tine şi rămâi cu asta timp de câteva clipe. Nu te îngrijora dacă nu înţelegi pe deplin toate acestea. Pur şi simplu petrece un timp cu asta. Întreabă-ţi îndrumarea interioară dacă trebuie

să fii conştient sau să ţi se amintească altceva. Apoi mulţumeşte îndrumării tale interioare. Când te simţi complet, deschide ochii. Dacă doreşti, poţi scrie câteva rânduri despre ce ai trăit.

Fă această meditaţie simplă cât mai des poţi. Este grozav să fie făcută ca primul lucru dimineaţa sau ca ultimul lucru înainte de culcare. Cu un pic de exerciţiu, îţi vei dezvolta abilitatea de a primi şi de a urma îndrumarea ta interioară.

PASUL CINCI: CREAREA UNEI VIZIUNI

Cum ar arăta și s-ar simți pentru

tine o viaţă cu adevărat prosperă? Unde şi cum vei trăi? Cum te-ai percepe pe tine însuţi? Cum s-ar simţi corpul tău? Cum ar fi relaţiile tale? Ce fel de muncă sau expresie creatoare ai avea? Ce alte aspecte ale modului tău de viaţă îţi poţi imagina? Cum ar arăta o zi obişnuită din viaţa ta? Cum te-ai simţi la sfârşitul zilei tale?

Este important să îţi imaginezi modul în care ţi-ar plăcea să fie lucrurile. Imaginaţia noastră este un puternic instrument creativ. Odată ce ne putem imagina cât mai viu ceva, acest lucru deschide adesea uşa manifestării acestuia.

Aminteşte-ţi că nimeni dintre noi nu există într-un vid. Suntem puternic afectaţi de lumea din jurul nostru şi avem un efect la fel de puternic asupra lumii, indiferent dacă ne dăm seama sau nu de acest lucru. Suntem o parte integrantă a întregului. Putem avea o viaţă cu adevărat prosperă doar în măsura în care *lumea* noastră este prosperă. Şi lumea noastră poate fi cu adevărat prosperă doar când învăţăm să onorăm şi să respectăm pământul pe care trăim şi toate celelalte fiinţe – oameni şi nu numai – care trăiesc aici, de asemenea.

Aceia dintre noi care sunt destul de

norocoşi, încât să trăiască în circumstanţe în care avem luxul de a urmări dezvoltarea personală, au o responsabilitate de a folosi ceea ce învăţăm pentru a transforma lumea într-un loc mai sănătos şi mai prosper pentru toţi.

Din moment ce, în cele din urmă, facem cu toţii parte dintr-o singură conştiinţă, cel mai eficient mod de a face acest lucru este să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră vindecare. Cu cât devenim mai conştienţi şi mai echilibraţi, cu cât trăim în integritate şi ne urmăm adevărul, cu atât aducem lumii mai multă vindecare. Trebuie să ne

întrebăm, de asemenea, îndrumarea noastră interioară, dacă există acţiuni specifice pe care trebuie să le întreprindem pentru a ne aduce contribuţia faţă de lume.

Creează o viziune a prosperităţii pentru tine şi pentru lume, în armonie cu pământul. Poţi face acest lucru în timpul meditaţiei sau poţi aşterne pe hârtie o descriere a viziunii tale. Alt lucru minunat ar fi chiar să alcătuieşti o imagine a acesteia, desenând-o sau pictând-o, sau să faci un colaj colecționând fotografii, cartonaşe, imagini şi cuvinte tăiate din reviste, elemente din natură – orice are vreo

semnificaţie pentru tine – pe care să le lipeşti pe o foaie mare de hârtie sau pe un carton. Agață imaginea de peretele din camera ta și astfel devine harta comorii tale – de fiecare dată când o vei privi, vei da energie viziunii tale.

PASUL ŞASE: FIXAREA SCOPURILOR

Odată ce ai un simţ al viziunii tale de ansamblu pentru o viață cu adevărat prosperă, îţi poţi stabili câteva scopuri specifice. Există momente în viaţă când este de ajutor să stabileşti scopuri şi alte momente când este cel mai bine să renunţi la

scopuri o perioadă şi să vezi, pur şi simplu, unde te poartă viaţa. Dacă, după ce ţi-ai verificat conştiinţa, ţi-ai dat seama că nu este momentul potrivit, sari deocamdată peste procesul fixării scopurilor. Dacă ţi se pare stimulativ, amuzant sau util, mergi înainte şi fă o încercare.

Ai putea începe prin a crea un caiet special pentru scopurile tale. Gândeşte-te la diferitele aspecte ale vieţii tale care sunt importante şi fă o listă cu acestea. De exemplu:

Dezvoltare personală

Sănătate/înfăţişare

Relaţii

Muncă/carieră

Finanţe

Casă/avere

Recreere/călătorii

Exprimare creatoare/interese speciale

Dorinţa de a face o schimbare/ajutorarea celorlaţi

Notează una dintre aceste categorii în partea de sus a fiecărei pagini. Apoi gândeşte-te la scopurile tale relative pe termen lung. Unde ţi-ar plăcea să fii peste cinci până la zece ani, în fiecare dintre aceste domenii? Notează unul sau două scopuri pe termen lung pentru fiecare

aspect al vieţii tale, pe pagina adecvată. Dacă doreşti, îţi poţi nota scopurile sub forma afirmaţiilor la timpul prezent, de parcă ar fi deja adevărate.*********

Parcurge procesul încă o dată, de această dată creând scopuri de un an sau doi în fiecare categorie. Încearcă să fii realist în legătură cu scopurile tale pe un an; caii verzi pe pereţi te vor pregăti doar pentru dezamăgire. Acum întoarce-te la fiecare categorie şi notează între unu şi trei paşi rezonabili pe care îi poţi face în direcţia fiecărui scop. Alege câţiva dintre aceşti paşi, pe care să îi faci cam până la sfârşitul lunii viitoare.

Iată câteva exemple de scopuri pe termen lung, scopuri pe termen scurt şi paşi de acţiune:

Muncă/carieră

Scop pe termen lung: să devin terapeut de familie.

Scop pe un an: să mă întorc la colegiu şi să termin masteratul.

Paşi de acţiune:

1. Să sun colegiile locale şi să solicit să îmi trimită informaţii și formulare de aplicare.
2. Să parcurg materialele de informare şi să decid ce şcoli mă

interesează.

3. Să completez şi să trimit formularul de aplicare.

Exprimarea creatoare

Scop pe termen lung: să învăţ să cânt la pian.

Scop pe un an: să iau lecţii de pian.

Paşi de acţiune:

1. Să întreb prietenii muzicieni despre posibili profesori.

2. Să sun la magazinul de piane în legătură cu închirierea unui pian.

Odată ce ţi-ai creat scopurile, pune-le deoparte o vreme. Uită-te la ele ocazional şi actualizează-le dacă

este nevoie. Fii sigur să te apreciezi pentru paşii pe care i-ai întreprins şi pentru progresul pe care l-ai făcut.

Scopurile ne pot ajuta să dobândim claritate, inspiraţie şi concentrare. Cu toate acestea, pot de asemenea, să lucreze împotriva noastră dacă ne agățăm prea strâns de ele sau încercăm prea mult să le punem în practică. Încearcă să renunţi la ataşamentul tău faţă de ideea de a le face să se întâmple într-o anumită perioadă sau într-un anumit mod. Nu te îngrijora în legătură cu modul în care să le faci să se întâmple; permite puterii creatoare superioare să se ocupe de detalii.

Abordează scopurile fără încrâncenare şi permite-le să se schimbe şi să evolueze odată cu tine. Ai putea descoperi că anumite lucruri merg aşa cum ai sperat, în timp ce altele, nu. Ai putea chiar descoperi că întreaga ta viaţă se îndreaptă într-o direcţie diferită decât te-ai aşteptat. Aminteşte-ţi că sufletele noastre au un scop în această viaţă pe care, probabil, încă nu îl înțelegem pe deplin și că tot ceea ce ni se întâmplă este parte a călătoriei sufletului nostru.

Învaţă din tot ceea ce îţi iese în cale. Continuă să îţi urmezi simţul tău intuitiv. Dacă un anume scop este

potrivit pentru tine, va decurge în mod firesc din acest proces. Lasă-ți îndrumarea ta interioară să îți arate calea.

PASUL ŞAPTE: ÎMPĂRŢIREA DARURILOR TALE

Pe măsură ce urmezi aceşti paşi, vei descoperi că îţi exprimi şi dezvolţi în mod natural talentele și abilitățile speciale pe care le-ai adus în această viaţă. Când îţi urmezi inima și eşti dedicat vindecării şi creşterii tale, pur şi simplu nu te poţi abţine să nu devii din ce în ce mai mult cel care eşti destinat să fii!

Adeseori, noi avem dificultăți să recunoaştem şi să apreciem propriile noastre talente, deoarece vin spre noi într-un mod atât de natural, încât nu par cine ştie ce. Lucrurile către care ne pomenim că ne îndreptăm, lucrurile pe care nu ne putem abţine să nu le facem, sunt indicații importante ale lucrurilor pentru care suntem aici. Lucrurile care ne pasionează sunt indicii ale scopului vieţii noastre.

Întreabă-te: „Ce iubesc să fac? Ce anume fac chiar acum într-un mod atât de natural?" De exemplu, pur şi simplu nu mă pot abţine să nu vorbesc despre creşterea conştiinței.

Sunt fascinată de acest proces şi mă pasionează să împărtăşesc acest lucru celorlalţi oameni. După cum au decurs lucrurile, am ajuns să predau şi să scriu despre dezvoltarea personală timp de o viaţă. Nu am plănuit acest lucru şi nici nu aş fi avut cum să îl prezic. Aşa au evoluat lucrurile pe măsură ce mi-am urmat interesele şi dorinţele.

Dacă nu suntem blocaţi în abilitatea noastră de a reuşi sau de a primi, viaţa ne răsplăteşte întotdeauna în mod adecvat pentru ceea ce dăm. Prin faptul de a răspunde chemării noastre, noi ne dezvoltăm existenţa noastră

potrivită. În mod esenţial, universul ne plăteşte ca să fim noi înşine, cât mai deplin posibil!

Oportunitatea de a ne împărţi darurile şi, prin urmare, de a schimba ceva în lume este una dintre cele mai profund satisfăcătoare experienţe pe care le putem avea în viaţă și un ingredient esenţial pentru crearea adevăratei prosperităţi. Pe măsură ce ne trăim vieţile cu integritate și pasiune, experienţa noastră asupra prosperităţii pur și simplu continuă să se extindă.

******** Pentru o explicare a afirmaţiilor, vezi cartea mea, *Creative Visualization* (*Vizualizarea creativă*).

CAPITOLUL NOUĂ



O conversaţie cu Shakti

Pe măsură ce Shakti şi cu mine am lucrat la această carte, am avut câteva conversaţii interesante în care i-am pus întrebări despre diferite teme din carte. Ne-am gândit că ar fi un lucru valoros pentru cititorii noştri să împărtăşim câteva dintre aceste întrebări şi răspunsuri.

Katherine Dieter, editor

Î : *Identificarea nevoilor mele pare ceva atât de simplu, dar am 40 de ani și tot nu simt că le-am clarificat. Există atât de multe lucruri: mai mult timp de una singură, socializarea, banii și timpul liber – lucruri care par în conflict unul cu celălalt. De unde să încep?*

R: Poate fi dificil să ştim ce ne trebuie şi să punem în ordine priorităţile noastre. În cea mai mare parte, trebuie pur şi simplu să începi să fii atent.

După ce *tânjești* cu adevărat? Gândeşte-te ce trăiesc oamenii atunci când sunt afectaţi de un dezastru și pierd tot. Ei îşi reevaluează rapid

vieţile. Ce anume ar putea fi cel mai important pentru tine în această situaţie? Ce anume îţi trebuie şi vrei cu adevărat pentru starea ta de bine?

Da, o mulţime de voci diferite din interior spun lucruri aflate în conflict deoarece, după cum am spus, viaţa este plină de polarităţi. Avem nevoie cu adevărat să fim singuri pentru o vreme şi avem nevoie cu adevărat să fim conectaţi cu ceilalţi. Dar s-ar putea să descoperi, de exemplu, că socializarea generală este mai puţin importantă decât faptul de a avea o legătură profundă, în mod regulat, cu câţiva oameni.

S-ar putea să descoperi că poţi

elimina unele dintre modurile mai puţin satisfăcătoare în care te raportezi la ceilalţi, că le poți urmări pe acelea care îţi aduc o satisfacţie mai mare și că poți avea mai mult timp pentru tine însuţi.

Îmi dau seama că nu este uşor. Dar acesta este procesul de a deveni din ce în ce mai conştient. Trebuie să trecem prin viaţă cu întrebarea: „Ce este cu adevărat important pentru mine?” Şi să rafinăm încontinuu răspunsul. Nevoile şi dorinţele noastre se schimbă. Pe măsură ce urmărim anumite lucruri care par importante şi dezvoltăm anumite aspecte ale fiinţei noastre ca rezultat,

priorităţile noastre s-ar putea schimba.

De exemplu, munca mea a reprezentat o parte uriaşă a satisfacţiei şi a împlinirii mele în viaţă pentru multă vreme. Acest lucru începe să se schimbe întrucâtva. Am împlinit o mulţime din nevoile şi dorinţele mele în acest domeniu. Simt nevoia de mai mult timp personal şi dorinţa de a explora alte zone ale creativităţii mele. Acest lucru mă determină să dezvolt, de asemenea, noi moduri de a munci.

Î: *De ce eu par să* ştiu *de ce anume au nevoie familia şi prietenii mei, dar*

nu şi de ceea ce am eu nevoie?

R: Dacă ai fost identificat cu un sine care are grijă de ceilalţi sau cu unul care face plăcere, s-ar putea să ţi se pară mult mai uşor să ai grijă de nevoile altor oameni decât să le cunoşti pe ale tale. Trebuie să înveţi cum să îţi distragi o parte a atenţiei de la ceilalţi şi cum să te concentrezi asupra propriei tale persoane.

Este nevoie de exerciţiu, ca orice alt lucru pe care încercăm să îl stăpânim. Cei mai mulţi dintre noi au fost condiţionaţi să nu recunoască nevoile lor profunde. Nu am învăţat cum să fim sensibili faţă de noi înşine în acest mod. Cu oarecare sprijin şi

exerciţiu, poţi învăţa să faci acest lucru.

Î: *Şi dacă am o mie de probleme – sănătate, bani, relaţii? De unde încep*?

R: Atunci când ai o mie de probleme, înseamnă de obicei că unele probleme de bază, subiacente, se manifestă în numeroase moduri diferite. Caută *problemele esenţiale* subiacente cu care te confrunţi, indiferent la ce nivel – emoţional, spiritual, fizic, mental – şi acţionează asupra acestora. Dacă vei începe să cauţi mai profund pentru a descoperi ce anume se întâmplă cu adevărat sub suprafaţă, aproape orice

problemă ai lua, indiferent dacă este vorba despre bani, relaţii sau sănătate, se reduce la aceleaşi lecţii de viaţă de care ai nevoie pentru creşterea ta.

Î: *Spui că o parte importantă a prosperităţii depinde de echilibrarea polarităţilor – în viaţă și în noi înşine. Înseamnă oare acest lucru că, cu cât devin mai fericită și mai prosperă, cu atât trebuie să mă aştept la căderi mai drastice?*

R: Nu, ba chiar dimpotrivă. Dacă te identifici cu o parte a polarităţii şi îţi trăieşti viaţa în primul rând din această perspectivă, atunci, mai

devreme sau mai târziu, viața te poate forța în cealaltă parte, astfel încât să începi să explorezi și să accepți cealaltă polaritate.

Dacă ai depus efortul conștient de a recunoaște și de a accepta ambele părți ale oricărei polarități, atunci „cuprinzi” deja ambele contrarii. Este o poziţie foarte stabilă. Odată ce ai dezvoltat ambele aspecte sau, cel puţin, le-ai conştientizat şi acceptat pe amândouă, acest lucru te stabilizează. Ai o probabilitate mult mai redusă de a trece printr-o extremă negativă.

Î: *Am teama aceasta de a nu deveni*

prea fericită deoarece, atunci, va trebui să fiu la fel de tristă. Va trebui să mi se întâmple ceva neplăcut?

R: Dacă probabil vrei doar fericire în viaţă şi nu vei accepta nimic altceva în afară de fericire, eşti total identificată cu o polaritate şi o negi pe cealaltă, probabil de teamă. Desigur, probabil că viaţa va da peste tine și te va forţa să trăiești tristeţea.

Dar dacă ai o acceptare a ambelor polarităţi, dacă înţelegi că viaţa umană consistă din momente de fericire şi din momente de tristeţe, vei traversa momentele de tristeţe ştiind că există şi o parte bună în toate acestea. Plenitudinea şi

satisfacţia vieţii nu dispar doar pentru că treci printr-un moment dificil.

Î: *Am mai puţini bani decât am avut cu cinci ani în urmă, dar mă simt mai prosperă. Cum de este posibil acest lucru? Se întâmplă pentru că acum îmi este mai puţin teamă sau pentru că sunt într-o fază de negare? Este progres sau negare?*

R: Cred că este vorba despre progres. Acest lucru se potriveşte cu faptul că prosperitatea depinde mai puţin de situaţia noastră financiară decât de măsura în care nevoile noastre sunt satisfăcute în timpul

vieţii.

Cel mai probabil, ai evoluat spre o situaţie în care te afli mai mult în contact cu tine însăţi în anumite moduri şi, în consecință, sunt satisfăcute mai multe dintre nevoile tale – probabil nu toate, ci mai multe. Dacă eşti mai aliniată şi mai conectată cu tine însăţi, ar putea fi irelevant dacă situaţia ta financiară s-a schimbat uşor.

Î : *Şi dacă s-a schimbat mai mult decât uşor, într-o direcţie negativă? Trezește-te și adulmecă penalizările de plată, corect?*

R: Atunci probabil va trebui să te întrebi ce anume ar putea reflecta

pentru tine situaţia ta financiară. S-ar putea să fii nevoit să faci alt pas în direcţia schimbării sau a vindecării.

Î: *Ai putea, te rog, să discuţi despre rezistenţă? De exemplu, am putea şti ce este bine pentru noi, dar tot nu putem face acel lucru. Oricine a urmat vreodată o dietă sau a suferit vreo dependenţă a dat peste asta.*

R: Când opunem rezistenţă într-o anume privinţă, este important să recunoaştem rezistenţa, să o onorăm şi să descoperim în ce constă. Avem tendinţa să ne înjosim pentru că simţim rezistenţă. Când avem rezistenţă, este un motiv pentru

aceasta. În loc să încercăm să trecem cu orice preţ peste ea sau să o facem să dispară, trebuie să ne oprim exact în locul în care ne aflăm şi să recunoaştem ce este adevărat pentru noi în acel moment.

De exemplu: „O anumită parte din mine nu vrea să facă acest lucru chiar acum şi, de fapt, *mă opreşte* să fac lucrul respectiv. Așadar, ce este acest lucru și de ce se manifestă astfel?”

Onorează ceea ce te opreşte. Comunică direct cu acest lucru. Când faci astfel, de obicei găseşti un motiv valabil. Odată ce recunoaștem și acordăm atenție rezistenței, și o onorăm ca parte a întregului,

lucrurile pot începe să se schimbe.

Va trebui, probabil, să examinezi cât de mult eşti identificat cu regulile, cu vocea autoritară dinlăuntrul tău. Energia autoritară provoacă întotdeauna energie rebelă, ambele în interiorul psihicului nostru şi în interacţiunile pe care le avem cu ceilalţi.

Rezistenţa este o reacţie la insistenţă. Cine insistă în interiorul fiinţei tale? Dacă descoperi că o parte din tine exercită mari presiuni pentru a face lucrurile într-un anume fel, acest lucru ar putea atrage o energie rebelă sau care opune rezistenţă.

Î: *Acest lucru are legătură cu dependenţele?*

R: Oamenii cu probleme serioase de dependenţă au, aproape invariabil, voci interioare puternic autoritare, ce reflectă de obicei valorile părinţilor, familiei sau religiei lor. Energia rebelă se dezvoltă ca reacţie la autoritarism şi devine aliniată cu un proces dependent.

Dialogul interior are loc oarecum după cum urmează:

Vocea autoritară: „Ar trebui să munceşti din greu, să fii foarte serios şi responsabil tot timpul! Ar trebui să mănânci doar alimente sănătoase şi nutritive! Ar trebui să mergi la

biserică în fiecare duminică! Ar trebui să fii un părinte perfect pentru copiii tăi! Ar trebui să gândeşti doar gânduri pozitive!” Etc., etc.

Vocea rebelă: „A, da? Cred că o să ies în oraş ca să beau ceva!” (Sau să mănânc o îngheţată, nu contează.)

Comportamentul dependent amorţeşte şi reduce temporar la tăcere vocea autoritară. Cu toate acestea, în dimineaţa următoare este înapoi, mai puternic ca niciodată:

Vocea autoritară: „Ei bine, trebuie să spun că aseară chiar ai dat-o în bară! Acum va trebui să munceşti de două ori mai mult pentru a fi o persoană decentă!”

Interacţiunea dintre aceste energii se desfăşoară iar şi iar, până ce persoana respectivă dobândeşte o anume conştientizare şi este capabilă să facă alegeri mai conştiente.

Î: *„Nu îndeajuns" este caracteristica mea. Singurul mod în care ştiu cum să ţin sub control acest sentiment persistent este să afirm altfel. Există orice altceva ce pot face?*

R: Afirmaţiile sunt întotdeauna de ajutor, dar cred că faptul de a pătrunde în această zonă şi de a lucra cu acea parte din tine care simte astfel ar putea fi chiar mai benefică.

Cel mai probabil, copilul din tine se

simte inadecvat sau plin de defecte. Cu toţii avem în noi un copil rănit şi trebuie să îl recunoaştem conştient şi să lucrăm cu el. Cum poţi ajuta un copil care are o părere atât de proastă despre sine? Cum poţi aduce unele dintre punctele tale forte pentru a sprijini această parte din tine, în loc să treci peste ea sau să pretinzi că nu există? S-ar putea să fie nevoie să apelezi la ajutorul unui terapeut sau al unui grup de sprijin pentru a învăţa cum să faci acest lucru. Este un proces profund, care cere timp, dar are în mod sigur legătură cu abilitatea ta de a experimenta prosperitatea.

Î: *Există cumva fenomenul de a nu fi într-un tipar?*

R: Da, avem momente de conştiinţă reală, ceea ce înseamnă că, pentru scurte perioade de timp, am putea fi liberi de tiparele noastre inconştiente. Apoi ne întoarcem la ele. Ieşim din nou la iveală, pentru un moment sau pentru o zi de claritate. Chiar dacă nu ne-am concentrat în mod conştient asupra creşterii personale, simplul fapt de a îmbătrâni și de a ne maturiza ne oferă de obicei o pătrundere şi o conştientizare mai mari în legătură cu tiparele noastre. Noi suntem în

stare să renunţăm la lucrurile care nu merg pentru noi şi să facem lucruri care merg mai bine. Dacă ne concentrăm asupra şi ne dedicăm creşterii personale, conştiinţa noastră creşte pe măsură ce trecem prin viaţă. Lucrurile pot deveni din ce în ce mai bune pe măsură ce îmbătrânim. Şi chiar aşa se întâmplă.

Î: *Îmi este greu să îmi imaginez că cineva ar putea acţiona în sensul de a fi mai vulnerabil. Pentru mine, a fi vulnerabil înseamnă a fi rănit. Se poate vindeca cineva îndeajuns pentru a fi vulnerabil de bunăvoie? Ce implică acest lucru?*

R: Da, poţi fi vulnerabil de bunăvoie. Trebuie să fim – deoarece *suntem* astfel. Vulnerabilitatea face parte din experienţa umană. *Suntem* capabili să fim răniţi. Paradoxul este că te poţi simţi profund iubit şi acceptat pentru ceea ce eşti doar dacă îţi poţi arăta vulnerabilitatea şi simţi că este acceptată.

A avea puterea şi sprijinul interior pentru a avea grijă de tine însuţi transformă recunoaşterea vulnerabilităţii într-o activitate sigură. Acest lucru nu înseamnă că nu vei fi niciodată rănit, fiindcă, de-a lungul vieţii, chiar suntem răniţi; dar dacă ai destulă putere şi dedicare faţă

de tine însuţi, nu îţi vei permite să fii abuzat. Dacă ştii că o anumită situaţie este înspăimântătoare sau dăunătoare, vei face tot ceea ce trebuie să faci pentru a avea grijă de tine cât mai bine cu putinţă. Apoi, într-un anumit mod, îţi limitezi vulnerabilitatea. Nu te arunci pur şi simplu în lume într-un mod care îi lasă pe toţi să te calce în picioare. Este vulnerabilitate cu protecţie adecvată şi o putere care o sprijină.

Î: *Am asistat recent la unul dintre discursurile tale despre prosperitate şi am observat că atunci când ai spus că a face mulți bani nu este inclus în*

călătoria oricărui om, o undă de dezamăgire a străbătut încăperea. (Ştiu că m-am simţit dezamăgită; alesesem deja un nou iaht.) Cum răspunzi acestei reacţii?

R: Cred că, la un nivel profund, este o alegere. Dumnezeu de acolo, de sus, nu a decis: „Bine, tu o să fii bogat, iar tu o să fii sărac şi condamnat la sărăcie pe viaţă. Acum, descurcă-te cum poţi mai bine."

Cred că sufletul nostru face o alegere în legătură cu ce tip de proces de învăţare doreşte în această viaţă sau cu ceea ce ne trebuie pentru dezvoltarea noastră, ca fiinţe umane. Simt că suntem cu toţii provocaţi să

găsim adevărata prosperitate în cadrul circumstanţelor particulare pe care le-am creat în vieţile noastre.

Î: *Refuz să cred că din călătoria sufletului meu ar putea face parte faptul de a fi falită toată viaţa. Faptul că folosesc cuvântul „refuz", cu sentimentul său extrem de încărcat, înseamnă că am în interiorul meu o energie sau un aspect renegat?*

R: Ar putea foarte bine să însemne, deoarece când este prezentă o încărcătură emoţională, energia renegată de obicei stă la pândă. Ai putea renega acea parte din tine care ar putea fi fericită cu foarte puţin –

ascetul din interiorul tău.

De asemenea, o parte din tine ar putea simţi: „Dacă nu voi avea niciodată mulţi bani, nu îmi voi satisface niciodată nevoile.” Asta e ca şi cum ai fi condamnat la nefericire pentru tot restul vieţii tale. Şi dacă tu ai *putea* fi fericit trăind o viaţă simplă, doar cu banii de care ai nevoie pentru a face lucrurile pe care le vrei cu adevărat, şi să te simţi împlinit de acea viaţă? Ar trebui să includă mari sume de bani?

Î: *Obişnuiam să cheltui nemăsurat în vremuri dificile şi să mă gândesc că banii vor apărea întotdeauna. Sunteţi familiari cu vocea care spune: „Nu voi*

trăi pe măsura mijloacelor?" (E ca Scarlett O'Hara în Pe aripile vântului: „Nu voi mai suferi niciodată de foame!") Cum o dresezi pe Scarlett O'Hara cu un Mastercard?

R: Aici discutăm din nou despre energia rebelă. Cardurile de credit sunt foarte, foarte înşelătoare. Şi va trebui să avertizez oamenii să fie extrem de atenţi. Dacă ai şi cea mai mică tendinţă spre autosabotaj, revoltă sau extravaganţă, probabil este cel mai bine să nu foloseşti un card de credit. Chiar şi oamenii extrem de chibzuiţi, super-responsabili, sunt surprinşi de cât de rapid se acumulează toate datoriile şi

au probleme să le plătească. Cardurile de credit satisfac acele părţi din noi care nu vor să cunoască limite.

Î : *M-am aşteptat întotdeauna să câştig foarte bine, mai bine decât părinţii mei, şi acest lucru nu se întâmplă. Ai vreo idee de ce?*

R: Există posibilitatea să fii identificat cu un aspect al sinelui tău, care sună așa: „Dacă eşti o persoană de succes, ar trebui să câştigi *această* sumă de bani; ar trebui să câştigi mai mult decât părinţii tăi pentru că se presupune că standardul tău de viaţă trebuie să progreseze.”

Probabil că ai negat sau renegat o

parte din tine care sună mai degrabă așa: „Nu îmi pasă cu adevărat să am o grămadă de bani. Nu îmi pasă nici măcar să am o carieră fabuloasă şi de succes. Dacă aş putea să trăiesc într-un loc încântător, să fac ceva ce îmi place, să am oameni iubitori în jurul meu şi să mă bucur de zilele mele, m-aş simţi foarte bine."

Desigur, altă posibilitate este că îţi blochezi inconştient propria abilitate de a face mai mulţi bani, din teama de putere sau de succes, ori din cauza revoltei.

Î : *Cum pot crea un buget dacă veniturile mele sunt extrem de*

nesigure?

R: Veniturile *mele* sunt nesigure şi au fost întotdeauna astfel. Fac tot posibilul pentru a estima ce anume cred că se va întâmpla. Fac planuri cu câteva luni sau cu un an înainte, lună de lună, pe baza numărului de workshopuri pe care le ţin, a sumelor pe care le-aş putea câştiga din drepturile de autor pentru cărţile mele şi aşa mai departe. Încerc să planific într-un mod cât mai precaut, astfel încât să nu am parte de nicio surpriză neplăcută. Prin exerciţiu, poţi învăţa să faci estimări destul de competente.

Apoi, pur şi simplu trebuie să

continui să revizuieşti situaţia. Este foarte important să te uiţi la cât cheltuieşti. Una dintre cheile pe care le-am descoperit pentru formarea bugetului este că, odată ce ai identificat într-adevăr cu claritate nevoile tale referitoare la cheltuieli, într-un fel sau altul vei reuşi să creezi venitul pentru a acoperi nevoile respective. Aceasta a fost experienţa mea, şi am văzut-o întâmplându-se şi pentru alţii de atâtea ori.

Î: *Formarea bugetului nu limitează cumva ideea noastră despre prosperitate? Oare nu ne-am cheltui mai bine timpul vizualizând un venit*

mai mare?

R: Nu, fiindcă atunci când formezi bugetul, creezi un model pentru ceea ce ai nevoie. Acest lucru permite universului să intervină şi să îl umple. Consider că acest lucru funcţionează cel mai bine pentru a prelua controlul conștient asupra procesului, pentru a descoperi ceea ce îţi trebuie şi *apoi* pentru a vizualiza venitul pe care îl vrei. Apoi continuă să îţi extinzi viziunea, puţin câte puţin.

Majoritatea oamenilor cred că un buget le spune ceea ce *nu pot* să cheltuiască. Un buget bun este echilibrat; lasă loc pentru unele lucruri pe care le vrei, precum şi

pentru lucrurile de care ai nevoie. S-ar putea să nu fii în stare să cheltuieşti atât de mult pe cât ţi-ai dori chiar acum, dar cu un pic de răbdare, prosperitatea ta financiară va creşte.

Î: *Mi-e teamă că, pe măsură ce voi deveni mai echilibrată, voi fi mai plictisitoare și neinteresantă. Ai vreo sugestie?*

R: Acest lucru are de-a face cu imaginea pe care o ai despre faptul de a fi echilibrat. A fi echilibrat nu înseamnă neapărat că eşti constrâns să adopţi calea de mijloc. Acest lucru înseamnă, de fapt, să lucrezi cu o

gamă completă de energii. Înseamnă să te mişti conştient între extreme, ceea ce îţi dă o libertate teribilă şi o mulţime de opţiuni.

Odată cu conştientizarea, începi să dispui de o oarecare alegere în legătură cu ce părţi din tine sunt revelate şi când. Cu toate îşi au locul lor şi există loc pentru toate. Când îţi asumi responsabilitatea pentru şi te acomodezi cu toate aspectele sinelui tău, ai o gamă impresionantă de energii cu care să lucrezi şi eşti chiar capabil să mergi de la o extremă la cealaltă. Poţi îmbrăţişa şi exprima femeia sălbatică din tine, Afrodita din tine, hedonistul, ascetul, copilul şi

multe altele.

Din acest loc, poţi exprima şi trăi întreaga gamă a fiinţei tale, în funcţie de lucrurile care par adecvate în momentul respectiv. Ideea este că ajungi să alegi, în loc de a lăsa pur și simplu ca lucrurile să ţi se întâmple.

I ˆ : *Principalul lucru care îmi întrerupe experienţa prosperităţii este teama. Este adevărat că teama noastră ne va bântui până ce vom face acel lucru de care ne este cel mai teamă? M-am gândit să sar dintr-un avion pentru a scăpa de teama mea intensă de înălţime.*

R: Trebuie să îţi recunoşti teama şi

să lucrezi asupra ei. Nu cred că este o idee bună să laşi teama deoparte şi să te forţezi să faci lucruri pe care ţi-e teamă să le faci. Cred că o abordare mai bună este să examinezi frica, să fii cu teama, să o onorezi şi să o sprijini, şi apoi să discuţi paşii mărunţi pe care i-ai putea face în direcţia vindecării fricii respective.

Mă gândesc la teama din mine ca la un copil speriat. Care ar fi cel mai bun mod de a te purta cu un copil speriat? Dacă ai avea un copil căruia îi este teamă de înălţime, l-ai împinge afară din avion?

Nu, acela nu este cel mai bun mod de a gestiona situaţia asta. Un mod

mai potrivit ar fi să te aşezi şi să vorbeşti cu acest copil pe un ton blând şi plin de afecţiune, şi să laşi copilul să exprime tot ceea ce se întâmplă pentru el.

Poate că o voce puternică, insistentă spune: „Haide, asta ar trebui să faci.”

Şi acel tip de energie a puterii aproape garantează că polaritatea opusă – energia vulnerabilă a copilului – va ieşi la suprafaţă: „Dar mi-e frică, nu vreau să fac asta.”

Încearcă să îi spui copilului: „Să vedem acum, dacă am *vrea* să facem acest lucru, ce anume am putea face ca să fie mai puţin înfricoşător pentru

tine?”

Prin intermediul acestui proces, începi să îţi aliniezi puterea şi forţa în sprijinul acelui aspect înspăimântat şi vulnerabil al sinelui tău. Nu îl respingi, nici nu îl negi spunându-i: „Of, eşti atât de prost că ţi-e frică” sau „Mergi imediat acolo şi fă acel lucru.”

Mulţi dintre noi şi-au folosit forţa pentru a nega, suprima şi pedepsi vulnerabilitatea noastră. Trebuie să învăţăm să ne folosim forţa în sprijinul vulnerabilităţii noastre. Un copil care simte că este ascultat, îngrijit, sprijinit şi încurajat devine din ce în ce mai puţin speriat.

Putem face paşi mai mărunţi şi

teama noastră nu ne va mai bloca în viaţă. Dacă nu vom face paşi mai mari decât poate gestiona teama noastră, vom progresa.

Î: *Crezi că cineva poate realiza singur acest tip de proces sau este necesar să avem un mediator sau terapeut?*

R: Cred că a avea un bun mediator sau terapeut poate fi foarte important. Cei mai mulţi dintre noi se tratează pe ei înşişi în modul în care părinţii noştri sau alte figuri semnificative din viaţa noastră timpurie ne-au tratat pe noi. În multe feluri, terapia este reeducare

(*reparenting*). Este a fi cu cineva care îţi arată cum să faci lucrurile diferit. După ce ai dobândit un anumit grad de experienţă cu un moderator – experienţa altei persoane care este aici pentru tine – va fi mai uşor să faci singur acest lucru.

Î: *„Echilibrarea polarităților” mă face să mă gândesc că trebuie să mă forțez să fac lucruri pe care nu vreau să le fac. Este asta o concepție greșită?*

R: Da, este. Nu trebuie să te *forțezi* să faci lucruri pe care nu vrei să le faci. Ai putea fi nevoit, într-o ocazie, să-ți dai un mic brânci într-o direcție care e dificilă și provocatoare pentru

tine, dar nu ar trebui să se simtă ca o forțare. Dacă într-adevăr se simte așa, nu o face. Ar trebui să se simtă mai mult ca o explorare, ca ceva pe care vrei să-l faci, dar de care ești nesigur. E flexibilitate, nu forțare. Viața are un mod de a ne îndruma în orice direcție în care trebuie să mergem.

Î*: Te simţi mai sigură pe tine acum decât înainte de a deveni o autoare şi o profesoară de succes?*

R: Siguranţa nu a fost o mare problemă pentru mine, probabil deoarece am fost crescută de o mamă puternică, aventuroasă.

Dar da, acum chiar am mai multă încredere în mine, deoarece mi-am dovedit că pot avea succes în lume. Deţin un istoric al contribuţiei mele, al faptelor bune, al faptului de a fi recunoscută de lume şi al faptului de a trăi bine de pe urma acestui lucru.

M-am confruntat cu o nesiguranţă mai mare în domeniul emoţional al relaţiilor. În această zonă mi-a fost mai greu. Şi da, acum mă simt mai sigură pe mine şi în acest domeniu.

Î: *Există vreo parte din tine, un sine renegat probabil, care crede că faptul de a deveni conştient reprezintă o grămadă de absurdităţi, că nu este un*

lucru asupra căruia oamenii au control, ci mai degrabă ceva care li se întâmplă?

R: Hai să îţi explic în felul următor: am o voce sceptică foarte sănătoasă. Nu este renegată în niciun fel. De fapt, ar putea fi una dintre formele primare ale sinelui meu. Când am început să mă implic în dezvoltarea personală, a trebuit să testez fiecare lucru la un nivel foarte practic ca să văd dacă funcţionează. După ce am făcut mai mulţi ani acest lucru, sunt sigură că a ne asuma un angajament faţă de creșterea conştiinţei noastre chiar ne va permite să facem schimbări uriaşe în vieţile noastre. Şi

desigur, am văzut cum propria mea viaţă a evoluat ca rezultat al urmării acestor principii. Eu tot trebuie să testez noi idei şi să mi le dovedesc mie însămi, totuși.

I ˆ : *Comentezi în vreun fel comercializarea spiritualităţii?*

R : Această întrebare pare să provină din perspectiva transcendentă tradiţională, că banii şi spiritul sunt opuse. Această perspectivă susţine că banii reprezintă ceva non-spiritual, iar tu nu vrei ca spiritualitatea să fie contaminată de bani. Dacă înţelegi că banii sunt un simbol al energiei

vitale, nu este nimic în neregulă cu faptul de a plăti cuiva o sumă potrivită de bani pentru informaţii şi îndrumare.

Dacă profesorii oferă oamenilor promisiuni false pentru a face rost de bani, ei sunt pur şi simplu lipsiţi de integritate. Nu contează dacă oferi o maşină uzată sau zece paşi spre iluminare; dacă oferi informaţii eronate, eşti lipsit de integritate.

Î: *De ce ar trebui să am atât de multe bogăţii când alţii au atât de puţine? Ce mă face mai demn să „merit” toate acestea?*

R: Înainte de toate, ai putea

presupune că este vorba despre o cantitate finită. Crezi că, în cazul în care partea ta de bogăţie devine mai mare, alţi oameni vor avea o parte mai mică. Însă banii reprezintă o reflectare a energiei şi există multă energie vitală care să circule. Este posibil pentru fiecare dintre noi să înveţe să trăiască mai mult în acest flux, lăsând mai multă energie să se mişte prin noi și vieţile noastre.

Pe de altă parte, există o cantitate finită de resurse fizice în lume, prin urmare este adevărat că noi trebuie să fim conştienţi de modul în care folosim acele resurse. Am creat o situaţie dezechilibrată, în care prea

puţini dintre noi consumă prea multe din resursele lumii.

Putem avea oricât de multă energie care să circule în viaţa noastră, în forma banilor, pe cât consideră universul că este potrivit, dar eu chiar cred că trebuie să fim conştienţi de modul în care trăim pe pământ şi să nu îi consumăm resursele finite.

Dacă vezi că ai mai mulţi bani decât simţi că „meriţi”, îi poţi folosi ca un mijloc pentru a-ţi aduce contribuţia la viaţă. Foloseşte acea energie, foloseşte acele resurse pentru a face ceea te simţi îndemnat să faci. Acest lucru va sluji ca model pentru ceilalţi că este în regulă să ai

această energie şi putere.

Vorbesc pe larg despre asta în *Creative Visualization* (*Vizualizarea creativă*) şi *Living in the Light* (*Cum să trăiești în lumină*). Se rezumă la faptul că dacă îţi urmezi inima, sufletul şi adevăratele dorinţe, banii vin într-un mod care nu îţi dăunează nici ţie, nici altcuiva.

Î: *Cărţi recente despre prosperitate discută despre cum să îţi urmezi fericirea şi să găseşti o profesie plăcută şi interesantă, dar nimic nu este plăcut şi interesant tot timpul, nu-i aşa?*

R: Da, unele lucruri sunt plăcute şi interesante tot timpul. Nimic din

ceea ce cunosc nu este plăcut şi interesant în fiecare clipă; orice lucru îşi are momentele sale dificile, provocările sale, problemele şi frustrările sale. Când faci ceea ce îţi place sau este potrivit pentru tine, poate fi foarte stimulator şi satisfăcător.

„Să îţi urmezi fericirea” este o expresie adorabilă, dar sună de parcă se presupune că ar trebui să fii într-o stare de fericire tot timpul. Şi nu cred că lucrurile stau astfel. Nu cunosc pe nimeni care își trăiește viaţa în acest mod. Indiferent cât de mult le-ar plăcea ceea ce fac, oamenii nu trăiesc într-o stare de fericire continuă.

Sunt convinsă că, atunci când urmăm ceea ce ne interesează cu adevărat, lucrurile pentru care avem cu adevărat energie în viaţă, avem parte de un grad înalt de implicare, fascinaţie, împlinire şi da, chiar de plăcere!

Î: *Am fost educată în spiritul ideii că dacă un lucru este plăcut, nu este muncă și că ar trebui să fim plătiţi în funcţie de dificultate.*

R: Nu cred că munca pe care o depui de-a lungul timpului este vreodată *numai* plăcută. Dar este posibil să fii plătit bine pentru a face lucruri care te bucură la modul

profund. Mie mi se întâmplă acest lucru. Chiar dacă munca mea este plăcută, uneori, ea poate fi şi o problemă. Dar majoritatea lucrurilor pe care le fac vin direct din inima și din sufletul meu, şi chiar îmi fac plăcere.

Î: *De ce budismul ne spune că dorinţa este rădăcina oricărei suferinţe şi că libertatea constă în lepădarea de toate legăturile noastre lumeşti, în timp ce tu spui să avem încredere şi să ne urmăm dorinţele?*

R: Am auzit numeroase traduceri și interpretări diferite ale acestei învăţături. Nu sunt sigură la ce s-a

gândit Buddha, dar mi-ar plăcea să cred că s-a referit probabil la poftele false cu care ne confruntăm când pierdem legătura cu inimile și sufletele noastre. Cu toate acestea, am observat că modul în care numeroşi oameni încearcă să aplice această învăţătură conduce la negarea propriilor nevoi şi sentimente umane, precum şi la o bătălie lăuntrică permanentă cu propria persoană. În loc să ne luptăm pentru a ne *elibera* de experienţa noastră umană, mi se pare că funcționează mai bine să recunoaştem că, în calitate de fiinţe spirituale, noi am *ales* această

experienţă umană. Calea mea este să o îmbrăţişez, să o onorez, să o explorez, să învăţ din ea şi să mă bucur de ea cât mai deplin cu putinţă.

Capitolul Zece



Poveşti despre prosperitate

Aici sunt un număr de poveşti adevărate care explorează diferitele aspecte ale prosperităţii. Unele dintre aceste poveşti v-ar putea oferi hrană pentru gândire, iar altele v-ar putea inspira.

Aceasta este povestea prietenei mele dragi Manuela Terraluna, o

femeie înţeleaptă şi strălucitor de frumoasă, care trăieşte o viaţă de o prosperitate simplă şi profundă.

În esenţă, Manuela îşi trăieşte viaţa după modelul ţiganilor. A preferat tot timpul să nu fie stânjenită de responsabilităţi financiare majore, prin urmare este liberă să îşi urmeze inima şi să îşi schimbe viaţa complet oricând are chef. În toţi anii în care am cunoscut-o, am observat că are întotdeauna exact suma de bani necesară pentru a face un pas mai departe – nici mai mult, nici mai puţin.

Pentru mine, ea este un exemplu al

libertăţii şi prosperităţii ce pot apărea când facem efortul lăuntric de a ne cunoaşte profund pe noi înşine şi când nevoile noastre rămân simple, astfel încât să ne putem urma călăuzirea noastră intuitivă.

Prosperitatea simplă

Manuela s-a născut în Italia, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, în şuieratul bombelor care explodau pretutindeni. Mama ei a murit când avea trei ani şi a crescut într-un orfelinat condus de călugăriţe. Copilăria i-a fost incredibil de înregimentată, lipsită de căldură şi

afecţiune. Imediat ce a ajuns la vârsta la care putea să plece, şi-a luat o slujbă şi un apartament, şi a început să exploreze pentru prima oară libertatea.

După împlinirea vârstei de 20 de ani, a venit în Statele Unite, s-a îndrăgostit şi s-a căsătorit cu un bărbat american şi a născut o fetiţă. În următorii 20 de ani, a avut diverse slujbe şi şi-a dezvoltat numeroasele ei talente creatoare. Printre alte lucruri, a compus şi a interpretat cântece în italiană, a creat şi a vândut colaje minunate şi a studiat regia de film, lucrând o perioadă ca director de distribuție pentru filme şi ca

asistentă a lui Francis Ford Coppola. De asemenea, s-a dedicat unei căi de vindecare şi dezvoltare personală, lucrând cu numeroşi profesori.

După ce a trecut printr-un divorţ, a venit să locuiască şi să muncească împreună cu mine, ca asistenta mea personală. Mi s-a părut una dintre cele mai conştiente, intuitive şi plăcute persoane pe care le-am întâlnit vreodată, iar în curând a devenit una dintre cele mai bune prietene ale mele.

După câţiva ani de lucrat împreună cu mine şi de concentrare asupra vindecării emoţionale profunde în urma divorţului, Manuela a simţit

dintr-odată un imbold puternic de a se întoarce în Italia. Acest lucru a luat-o prin surprindere, dat fiind că nu intenţionase niciodată să trăiască iarăşi acolo. Cu toate acestea, sentimentul era atât de puternic, încât a pornit la drum aproape fără niciun ban şi fără nicio idee despre ce urma să facă acolo.

Deşi fusese la numeroase workshopuri de dezvoltare personală, nu avusese niciodată vreun interes să le conducă. Acum se simţea îndemnată să ofere workshopuri în Italia. Pe măsură ce evoluau lucrurile, a cunoscut un succes foarte mare călătorind prin

toată Italia, învăţând şi instruind oamenii cu privire la ideile şi tehnicile pe care le studiase. A atras numeroşi studenţi devotaţi, care s-au pregătit cu ea câţiva ani, astfel încât să îi poată continua munca. Inutil să mai spunem, prezenţa ei a avut un impact puternic asupra vieţilor multor oameni.

După cinci ani, în ciuda succesului şi a cererii continue pentru munca ei, a simţit intuitiv că era pe cale să încheie acest proces şi că era vremea să se întoarcă în Statele Unite. Încă o dată, nu avea nicio idee unde avea să trăiască ori ce avea să facă.

În Italia l-a cunoscut şi s-a căsătorit

cu Luigi, un bărbat minunat cu 26 de ani mai tânăr decât ea. Încă o dată, a fost provocată să îşi urmeze inima, în ciuda diferenţei de vârstă ieşită din comun. Împreună, au venit pe Insula Kaua'i, unde eu am o casă. Nu după mult timp, Manuela şi-a dat seama că nu mai voia să predea. În loc de aceasta, a fost atrasă de grădinărit şi de munca pământului.

În prezent, ea și Luigi lucrează ca îngrijitori pe o frumoasă proprietate. Ei locuiesc într-o căsuţă rustică de pe un teren spectaculos, cocoţat pe o stâncă, deasupra unei plaje superbe. În prezent, amândoi sunt în acelaşi timp încântaţi şi împliniţi să îşi

exprime creativitatea prin peisagism şi grădinărit. Ei sunt profund dedicaţi unul celuilalt; e cu adevărat o relaţie de suflete pereche. Deşi venitul lor este foarte modest, nevoile lor financiare sunt minime. Ei trăiesc în paradis, îşi urmează propriile inimi, vieţile lor sunt simple şi pline de mulţumire. Şi abia aştept să văd ce va face Manuela în continuare!

Prietenul meu, Frank, este un exemplu minunat al prosperităţii ce poate apărea când ne asumăm riscul de a renunţa la ceea ce nu mai funcţionează şi de a ne urma visele noastre.

Asumarea riscului

Poveste scrisă de Frank Kramer

Cu multă vreme în urmă, aveam o carieră strălucită, în interiorul unei instituţii financiare importante şi respectate. Slujba mea era una de prestigiu şi extrem de avantajoasă, şi promitea siguranţă financiară pe viaţă. Şi totuşi eram nefericit şi

profund tulburat în legătură cu calitatea vieţii mele. M-am gândit că nu aveam cu adevărat o viaţă, aveam o carieră.

Extenuarea provocată de slujba mea devenise atât de severă – inclusiv accese de depresie – încât am început să caut modalităţi de a merge mai departe. În calitate de manager de personal competent, aveam studii avansate în ceea ce priveşte planificarea, strategia şi fixarea obiectivelor. Şi totuşi, toate eforturile mele de a găsi o nouă carieră păreau zadarnice. Se pare că nu puteam găsi o direcţie. Aşadar, am renunțat și am făcut exact lucrul pe

care nu l-aş fi dat ca sfat nimănui: mi-am dat demisia fără să am altă slujbă.

Divorţat recent, cu obligaţii substanţiale la plata unei pensii de întreţinere şi a pensiei alimentare, nu pot susţine că am acţionat din înţelepciune sau curaj. A fost mai degrabă vorba despre disperare. Aveam o vagă idee despre ceea ce voiam să fac, dar părea ca un vis imposibil de atins.

Anii care au urmat s-au dovedit a fi mai interesanţi şi inspiratori decât mi-aş fi putut imagina vreodată. Deşi trăiam de pe o lună pe alta, în incertitudine financiară, am fost atât de recunoscător să mă simt în viaţă şi

în legătură cu mine însumi, încât nu îmi păsa că nu aveam bani. Am început să scriu poezie, să descopăr natura și să citesc cărţi despre noi idei pe care nu le mai întâlnisem până atunci – cum ar fi *Creative Visualization* (*Vizualizarea creativă*).

Sunt uluit de modul în care lucrurile s-au întâmplat pentru mine. Nu aş fi putut plănui o strategie mai strălucită decât aceea care s-a întâmplat, de fapt, pur şi simplu „accidental”.

Am fost întotdeauna fascinat de modul în care companiile încep să funcţioneze, strâng bani și devin publice. Pe măsură ce am început să

învăţ despre acest lucru, mi s-au deschis uşi despre care nu am ştiut niciodată că există. Contabilul meu a spus în treacăt că urma să plece de la firma unde lucra, pentru a înființa o companie împreună cu alţi câțiva asociaţi şi a întrebat dacă i-aş putea ajuta să strângă banii. Ceea ce am şi făcut. Am învățat pe parcurs, am făcut multe greşeli, dar nu am regretat nimic, nici măcar pentru o clipă. După ce, timp de câţiva ani, „mi-am plătit datoriile", unele dintre afacerile pe care le-am pus pe picioare au început să dea roade. Acum îmi permit luxul de a munci când am chef şi de a face ceea ce îmi place.

Consider abilitatea mea de a mă juca drept una dintre cele mai importante calificări pentru ceea ce fac. Crescând în Louisiana, am un talent special pentru istorisirea glumelor populaţiei cajun*********. Într-o zi am creat un program artistic şi am participat la un concurs de istorisit glume cajun. Am fost cu numărul respectiv în câteva cluburi de noapte, iar acum interpretez cu plăcere scenete, în diferite locuri din oraş. Scriu, de asemenea, poezii pentru copii, care au fost publicate în diferite reviste şi în propria mea carte. Aici e o mostră:

Pensionarea

Mi se spune adesea
Că atunci când îmbătrânesc
Am dreptul
Din pensie să trăiesc.
Sunt sigur că peste ani
La o sută zece ani
Voi avea nevoi cât se poate de simple:
Aer curat să respir,
O poveste cu miez să înşir şi
Râsete care să-mi gâdile mintea,
Ceva mâncare şi apă, şi apoi
Alte bazaconii pe care le pot da la schimb
Pentru un ceas
Care dă timpul înapoi!

Unul dintre avantajele de a fi fost falit, deprimat şi de a te fi simţit ca un ratat este acela că reprezintă un teritoriu familiar; teama de eşec este mult mai rea decât „eşecul” în sine. După ce am atins un stil de viaţă la care doar am visat, am ajuns să înţeleg că nu există destinaţie, ci numai călătoria neîntreruptă a vieţii – plină de ocolişuri, obstacole şi întorsături surprinzătoare de situaţie. Călătoria este atât de încântătoare pentru mine, încât merită toate aceste riscuri.

******** Locuitorii Cajun din statul american

Louisiana sunt descendenții acadienilor vorbitori de franceză din colonia franceză Acadia, adică actualele provincii canadiene New Brunswick, Nova Scotia și Prince Edward Island. (n. red.)

Iată o poveste adevărată din propria mea viaţă, care arată căile misterioase în care universul lucrează adesea pentru a ne satisface nevoile şi pentru a ne aduce prosperitate.

Uraganul Iniki mi-a sărit în ajutor

Deţin o proprietate frumoasă, cu o casă mare, pe Insula Kaua'i. Mai mult sau mai puţin, am pus mâna pe Kai Mana cu câţiva ani în urmă, la un preţ foarte rezonabil, aproape fără niciun avans. Am cumpărat-o în ideea de a organiza aici retrageri spirituale, dar

în curând m-am confruntat cu probleme de climatizare zonală, astfel încât am transformat-o în „bed and breakfast” , unde oamenii pot veni pentru retrageri spirituale personale şi vacanţe.

Nu simt că „deţin” acest petic de pământ. Pentru mine, ideea conform căreia o fiinţă umană cu o durată de viaţă de câteva decenii poate deţine o bucată din Pământ, care are o vechime de milioane de ani, este remarcabil de arogantă şi în esenţă ridicolă. Simt că acest pământ mi-a fost dat pentru a avea grijă de el şi pentru a-l administra. Este un mediu puternic, vindecător, şi simt că este

destinat a fi împărţit cu alţii în moduri adecvate.

Există o ipotecă considerabilă pe proprietate, care, uneori, a fost o povară financiară grea pentru mine. Şi totuşi, simt că acesta este un lucru pe care am fost menită să îl fac şi, cumva, m-am descurcat întotdeauna.

Bucătăria şi băile casei erau într-o stare proastă când am cumpărat-o, şi acestea s-au deteriorat în continuare. Cu câţiva ani în urmă, a devenit clar că era necesară urgent o renovare majoră. Am refinanţat proprietatea şi am împrumutat 60 000 de dolari – îndeajuns pentru a face modificările adecvate, dar nu de cea mai bună

calitate. Ştiam că o să-mi ia câteva luni pentru a mă organiza şi pentru a desena planurile, aşa că am plasat banii într-o investiţie pe termen scurt, cu o dobândă bună, împreună cu un prieten de-al meu. El era un om de afaceri stabil şi de încredere. Mai făcusem investiţii împreună cu el şi înainte, şi nu fuseseră probleme.

Când a venit vremea să returneze banii, mi-a mărturisit că intrase în faliment şi că pierduse tot. Nu mai era nimic de făcut; pierdusem pur şi simplu 60 000 de dolari, pe care acum îi datoram băncii. Nu mai aveam niciun ban pentru renovare.

Am fost şocată şi complet pierdută

în privinţa lucrurilor pe care trebuia să le fac mai departe. M-am rugat să înţeleg de ce s-a întâmplat acest lucru şi ce anume trebuia să învăţ de pe urma lui. De asemenea, am cerut îndrumare în legătură cu reparaţiile necesare. În esenţă, am spus universului: „Bine, mi-ai dat locul acesta, acum arată-mi cum trebuie să am grijă de el!” Între timp, am anulat planurile de renovare şi mi-am privit dulapurile din bucătărie cum se degradează în umiditatea din Kaua'i.

Trei luni mai târziu, Kaua'i a fost lovită de uraganul Iniki. Nu au fost pierderi de vieţi omeneşti, însă insula a suferit distrugeri fizice masive.

Toată lumea a fost zguduită din temelii. Ca întotdeauna când au loc asemenea evenimente, oamenii au fost forţaţi să îşi reexamineze vieţile şi priorităţile. Uraganul a cauzat greutăţi teribile pentru mulţi, şi totuşi, după aceea au urmat din plin vindecare, schimbare şi transformare.

Acoperişul casei noastre a fost smuls şi purtat de uragan deasupra stâncii. Oamenii şi animalele nu au avut de suferit, însă distrugerile au fost enorme. Ca toată lumea din Kaua'i, am rămas fără electricitate şi legături telefonice timp de câteva luni.

În cele din urmă, cu toate acestea, am primit o despăgubire de asigurare importantă. Reparând casa, am reuşit să o reconstruim mult mai frumos decât înainte. Dacă nu aş fi pierdut banii şi aş fi mers înainte cu planurile mele anterioare, renovarea ar fi fost de o calitate mult mai scăzută, şi o mare parte ar fi fost distrusă oricum de uragan. Prin urmare, timpul, energia şi banii investiţi în aceasta ar fi fost irosiţi.

Desigur, nu cred că am avut un uragan pe Kaua'i doar ca să îmi renovez eu bucătăria! Pentru mine, totuşi, acesta este un exemplu remarcabil al modului în care

evenimentele cooperează în mod sincronic. Acesta demonstrează, de asemenea, modul în care aparente dezastre – pierderea mea financiară personală și uraganul devastator – se pot dovedi evenimente transformaţionale puternice, care pot duce la o prosperitate mai mare, la numeroase niveluri. Acesta este unul dintre numeroasele evenimente din viaţa mea, când pare să acţioneze o putere superioară. Şi drept rezultat, acum locuiesc într-o casă mai frumoasă, de care oamenii din toată lumea se bucură acum ca de un centru de retragere vindecătoare.

Aceasta este o poveste adevărată, scrisă de o colaboratoare anonimă. După cum vă puteţi imagina, după ce a câştigat la loterie, „Suzanne” a pierdut o parte din viaţa privată şi a câştigat câțiva prieteni şi rude de care nu mai auzise până atunci.

Câştigătoarea la loterie

Prietena mea din copilărie şi cu mine am crescut în circumstanţe foarte asemănătoare. Mamele noastre au lucrat împreună ca chelnerițe timp de zece ani. Consideram că facem parte din „clasa de mijloc”. Părinţii noştri aveau case în suburbii, însă acest lucru însemna

că mamele şi taţii noştri munceau cu toţii cu normă întreagă sau peste program. Am fost prima generaţie care a mers la colegiu, iar aceia dintre noi care făceau acest lucru munceau, de asemenea, în timpul anilor de colegiu. Îmi voi numi prietena Suzanne.

Suzanne s-a căsătorit la scurt timp după terminarea liceului şi a născut un copil. Lucrase ca chelneriţă din adolescenţă și a continuat să facă acest lucru. Când copilul ei avea în jur de nouă ani, improbabilul s-a întâmplat – a câştigat aproape 30 de milioane de dolari la o loterie a statului. Sora ei, pasionată de

statistică, a estimat că şansele să se întâmple un asemenea lucru erau aproximativ aceleaşi ca o persoană să fie lovită de două ori de trăsnet!

Soţul ei părea să beneficieze enorm de pe urma acestui lucru. Sănătatea şi viziunea lui despre viitor s-au îmbunătăţit imediat. Părea să se bucure cu adevărat de tranziţie şi a început să se simtă cu adevărat prosper.

Suzanne, cu toate acestea, a găsit tranziţia mai dificilă. De la o vârstă foarte fragedă, o mare parte din stima ei de sine şi chiar din identitatea ei gravitau în jurul faptului de a putea face multe lucruri

cu foarte puţin – capacitatea de a economisi pentru educaţia la colegiu a copilului ei, de exemplu, sau de a cumpăra o casă cu un venit limitat, strângând cureaua și trăind o viaţa modestă. Cum trebuia să se simtă în acest nou rol? Cine era acum? Ce avea să facă cu toate cupoanele pe care le adunase?

Formele primare ale sinelui ei – din perspectiva mea – erau o combinaţie între Muncitor Sânguincios, Insistent şi Supravieţuitor. Aceste „forme ale sinelui” nu știau deloc cum să facă faţă unui asemenea noroc. Se simţea vinovată, nedemnă și pierdută în mijlocul acestei noi abundenţe

financiare. Trei ani mai târziu, ea își găsește drumul printre aceste noi sentimente şi întrebări. Ea nu se plânge în legătură cu situaţia ei, însă definiţia ei curentă asupra prosperităţii are mai puţin de-a face cu banii şi mai mult cu relaţia ei cu sinele, familia şi cu lumea din jurul ei.

Cu toţii ne închipuim că am dori să avem aceste provocări. Dar acest lucru nu face decât să demonstreze, după cum a spus cineva, că „Eşti prezent oriunde ai merge”.

Uneori, mai puţin înseamnă mai mult

Poveste scrisă de Katherine Dieter

Tom s-a născut într-un orăşel din nordul statului Minnesota. A crescut într-o familie de muncitori de origine scandinavă din anii ’50. Când a terminat liceul şi a dorit să se înscrie la colegiu, a reuşit să împrumute o mică sumă de bani de la tatăl său și pentru asta îi rămâne recunoscător. După cum a spus el, cu toate acestea, banii nu au venit fără obligaţii, dimpotrivă – ceea ce înseamnă că nu

a avut prea mult de ales în legătură cu ceea ce urma să studieze. După terminarea colegiului (şi după ce a restituit cu promptitudine banii tatălui său), era hotărât să facă lucrurile diferit cu copiii săi, când vor apărea. Şi într-adevăr, ei au apărut, nici mai mult, nici mai puţin decât patru.

Într-o perioadă foarte scurtă de timp, în aproximativ zece ani, a creat o firmă de contabilitate care a avut un succes extraordinar; era chiar proprietarul unui avion privat, care fusese un vis din copilărie. Deşi impresaria unii dintre cei mai faimoşi muzicieni din anii ’60 și ’70, a

început să se simtă vag nemulţumit. Îşi realizase toate visele posibile din punct de vedere material – o proprietate masivă, câteva maşini, un avion – dar viaţa lui personală avea de suferit.

Nu avea acea energie pentru familia lui, la care sperase. Copiii creşteau repede şi el simţea că sacrifica relaţia lui cu aceştia pentru a acumula mai multe „bunuri materiale”. Simţea o distanţare între el şi aceştia, remarcabil de asemănătoare cu distanţa dintre el şi propriul său tată. Singura diferenţă era aceea că Tom avea o alternativă. Tatăl său trebuise să îşi petreacă cea

mai mare parte a timpului departe de familia sa, pentru a o întreţine.

Când şi-a dat seama de acest lucru, Tom a făcut o serie de schimbări drastice, prima fiind aceea de a vinde avionul. Dacă acesta ar fi fost suficient de important, l-ar fi păstrat. Dar el a descoperit că importanţa acestuia se diminuase, împreună cu importanţa tuturor celorlalte bunuri ale sale. Şi-a reajustat priorităţile. Şi-a redus implicarea în afaceri şi a creat mai mult timp împreună cu soţia şi copiii lui. A început să se concentreze pe acele aspecte ale afacerii care îi făceau mai multă plăcere. A renunţat la clienţii cu care

nu îi plăcea să lucreze. Şi-a vândut proprietatea de la ţară. A început să dezvolte acea relaţie cu copiii săi, pe care şi-a dorit-o cu adevărat.

Deloc surprinzător, afacerea a continuat să înflorească. El delegase cu atenţie sarcinile, iar afacerea a prosperat în următorii zece ani. Când a venit vremea ca fiul său să fie admis la colegiu, el a făcut acest lucru cu sprijinul sincer al tatălui său, care îl cunoştea bine. Când a venit vremea să plătească taxa de şcolarizare, a oferit suma necesară fără nicio obligaţie. Abilitatea de a face acest lucru era mai importantă pentru Tom decât banii în sine.

Un vis care mi-a schimbat viaţa

Poveste scrisă de Marc Allen

Am ajuns la vârsta majoratului în turbulenţii şi minunaţii ani ’60. Între 20 și 30 de ani am încercat să trăiesc fără să acord deloc atenţie faptului de a-mi câştiga existenţa sau chiar întregului „plan material al existenţei”. Acest lucru m-a învăţat cel puţin două lucruri: 1) Universul ne asigură, cumva, cele necesare traiului, ca prin farmec, dacă facem ceea ce ne place, dar 2) Dacă nu avem

grijă de noi, vom ajunge să trăim pe seama altor oameni. Trăim într-un sistem capitalist şi avem nevoie de o anumită sumă de bani pentru a funcţiona în lume. Acest lucru nu poate fi ignorat. Cu toţii suntem obligaţi să ne confruntăm cu acest lucru, într-un fel sau altul.

Când aveam 30 de ani, Shakti şi cu mine am început o mică afacere, care se ocupa de publicarea cărţilor şi a înregistrărilor noastre. În primii ani, am cheltuit mai mulţi bani decât am câştigat.

O parte a problemei, când m-am gândit la asta, era că aveam numeroase păreri negative despre

bani, în general, şi despre succesul în afaceri, în special. Mi-era teamă că, dacă aş fi avut succes, cumva mi-aş fi pierdut sufletul. Nu aş mai fi fost o persoană spirituală. Aş fi devenit epuizat, lacom, devorat de materialism. M-aş fi abătut de la calea cea dreaptă şi mi-aş fi uitat scopul în viaţă. Apoi, într-o noapte, am avut un vis:

Mă căţăram pe un munte cu formaţiuni stâncoase; era o căţărare dificilă. Apoi am descoperit un drum forestier care urca pe munte mai încet, însă făcea ascensiunea mult mai uşoară. Am văzut o peşteră care pătrundea adânc în munte, însă

intrarea era blocată de o poartă din fier forjat, cu modele elaborate. M-am jucat cu fierul răsucit din mijlocul porţii şi am tras afară o sabie cu un mâner din fier forjat. Pe urmă, poarta s-a deschis! Am intrat într-o peşteră întunecată. Era înspăimântător, dar aveam sabia mea, care să mă protejeze.

După o călătorie printr-un tunel întunecat, am intrat într-o încăpere asemănătoare cu o catedrală, cu o boltă uriaşă. O masă mare de ospețe era întinsă în faţa mea, plină cu tot felul de lucruri: aur, mormane de bani, bijuterii, instrumente muzicale, flori, case şi maşini de mici

dimensiuni, cărţi, casete, candelabre, mâncare – mormane şi mormane de lucruri. Şi atunci o voce neauzită mi-a spus: *Acesta este planul material. Nu trebuie să respingi nimic din el. Este aici ca să te bucuri de el – şi să îl stăpâneşti. Bucură-te de el!*

M-am trezit cu o stare profundă de pace şi bucurie. Acel vis valora într-un fel cât câţiva ani de terapie. Nu e nimic de respins, există frumuseţe şi miracole în toate aspectele vieţii. A face bani nu te transformă automat într-un monstru. Banii îţi oferă un instrument puternic pentru a face bine în lume, puterea de a schimba ceva, puterea de a-ţi îndeplini visele.

După acel vis, afacerea mea a început să prospere. Nu mai lucram împotriva mea, conştient sau inconştient.

Un cerc complet

Poveste scrisă de Becky Benenate

Mi-am pierdut tatăl la o vârstă fragedă. Mama mea, care nu a terminat niciodată liceul, nu putea să se descurce să crească singură patru copii. Ştia că trebuia să se întoarcă la şcoală pentru a avea un viitor, și a luat decizia dificilă de a trimite trei dintre cei patru copii ai ei în centre de plasament. Eu am fost unul dintre cei trei copii. Între 11 şi 17 ani, am locuit în cinci centre diferite – ceea ce nu a contribuit prea mult la clădirea

stimei de sine. Eram confuză din punct de vedere emoţional, fără niciun fundament spiritual sau religios. Obişnuiam adesea să visez cu ochii deschişi despre vremurile fericite când familia mea era împreună – mama, tata, cele două surori ale mele şi fratele meu.

Am devenit obsedată de ideea că, într-o bună zi, mă voi căsători, îmi voi forma propria familie şi voi oferi familiei mele tot ceea ce am pierdut în copilărie – siguranţă, iubire, încredere, devotament. Ştiam că familia *mea* avea să fie perfectă şi că nimeni nu avea să o ia de lângă mine!

M-am căsătorit la vârsta de 23 de

ani. Fiica mea s-a născut trei ani mai târziu. Când fiica mea avea un an şi ceva, soţul meu şi cu mine am cumpărat Visul American – o casă cu patru dormitoare, două băi, dotată cu toate utilităţile. Aveam tot ceea ce credeam că mi-am dorit vreodată. Atunci de ce eram aşa nefericită? Dacă aveam tot ce îmi dorisem, de ce nu mă simţeam fericită şi prosperă? Aceste întrebări m-au condus pe calea descoperirii de sine și a îmbunătăţirii personale.

Am început să citesc tot ceea ce îmi pica în mână cu privire la dezvoltarea personală. Cele două cărţi preferate ale mele au fost și sunt în continuare

Living in the Light (*Cum să trăiești în lumină*), de Shakti Gawain şi *The Nature of Personal Reality: A Seth Book* (*Natura realităţii personale: o carte a lui Seth*), de Jane Roberts. Aceste cărţi, și multe altele, m-au ajutat foarte mult. Am început să merg la workshopuri şi seminare. Am început să meditez şi să practic yoga. Am început să manifest un imbold lăuntric incredibil pentru a continua pe calea creşterii personale. Voiam să ştiu cine eram cu adevărat şi ce voiam în viaţă. Trebuia să îmi găsesc scopul vieţii.

Mi-am părăsit scumpa mea familie, fără să înţeleg pe deplin de ce. Am

renunţat la casa mea şi la economiile pe care le-am strâns ca familie. Am plecat fără nimic. M-am mutat la aproape 650 de kilometri distanţă, pentru a înţelege cine eram şi ce aveam de gând. Nu aveam nici familie, nici prieteni. Pur şi simplu m-am mutat pentru că aşa părea corect în acea perioadă. Nu cunoşteam pe nimeni din comunitatea respectivă, iar ţara trecea prin recesiune în acea perioadă, astfel încât era greu să găseşti de lucru.

Trecuseră 18 luni, iar eu tot nu găsisem un serviciu. Între timp, trăiam de pe urma cardurilor de credit. Plăteam chiria, mâncarea,

cheltuielile pentru maşină, asigurarea, tot ceea ce îţi poţi imagina pentru traiul zilnic, cu carduri de credit. Dintr-odată, aveam o datorie de 45 000 de dolari.

Mi-am abandonat căutarea creşterii personale, simţind că m-am convins pe mine însămi de un lucru care pur şi simplu nu era adevărat. Poate că fostul meu soţ avea dreptate, poate că într-adevăr îmi pierdusem complet minţile. Chiar când credeam că o să mor din cauza depresiei, mi s-a oferit o slujbă. Până în ziua de azi nu ştiu cum am reuşit să trec de acest interviu fără să par disperată. Poate că pur şi simplu le-a

fost milă de mine. În sfârşit, lucrurile începeau să se schimbe.

Încet, încet, am început să îmi restabilesc relaţia cu dezvoltarea mea spirituală şi personală. Am început să am iarăşi încredere în sentimentele mele intuitive. Cărţile mi-au salvat viaţa. Am început să creez un echilibru în viaţa mea şi în sfârşit am fost în stare să am grijă de nevoile mele de bază.

La câţiva ani după ce am început acel serviciu, am început să simt că era vremea să încetez să mai lucrez doar pentru a supravieţui şi să creez o poziţie în domeniul care mă pasiona cel mai mult. Voiam să fiu

implicată în domeniul cărţilor inspiratoare, acelaşi tip de cărţi care m-au menţinut pe linia de plutire în timpul celor mai grele momente ale mele. Voiam să ofer ceva în schimb tuturor autorilor şi editorilor ale căror lucrări m-au ajutat.

Când mă uit în urmă, sunt uimită de toate lecţiile pe care le-am învăţat în timpul acelor vremuri dificile. În cele din urmă, *chiar* am creat serviciul pe care mi l-am dorit în domeniul editorial şi sunt binecuvântată cu oportunitatea de a ajuta autori precum Shakti să îşi creeze viitoarele lor lucrări – pentru a oferi ceva în schimb celor care mi-au

oferit atât de mult. Sunt binecuvântată deoarece mi-am descoperit şi trăiesc scopul vieţii mele!

Şi în sfârşit, am familia pe care mi-am dorit-o întotdeauna. Anul trecut, fraţii mei şi cu mine am fost reuniți pentru prima oară în 23 de ani. Dezvoltarea unei relaţii cu aceştia este lentă, dar se întâmplă. Acum am o relaţie mai bună cu fostul meu soţ decât atunci când eram căsătoriţi – suntem foarte buni prieteni, cu o înţelegere şi un respect mai profund unul faţă de celălalt. Am o relaţie minunată cu fiica mea care, acum, în vârstă de 12 ani, vine să locuiască cu

mine. Continui să cresc atât pe plan personal, cât şi spiritual. Și din punct de vedere financiar, mi-am plătit toate datoriile şi am propria mea casă.

Calea spre adevărata prosperitate nu este întotdeauna una netedă. Mi-am creat toate aşa-zisele mele probleme. Dar sunt recunoscătoare pentru lecţiile pe care le-am învăţat pe parcurs deoarece iubesc persoana care am devenit prin intermediul acestui proces. Dacă suntem dispuşi să învăţăm lecţiile pe care ni le predă viaţa, să păstrăm iubirea în inimile noastre şi să trăim cu adevărat scopul vieţii noastre – prosperitatea

este a noastră!

Pentru mine, mama mea este un exemplu strălucit al cuiva care a creat o viaţă a prosperităţii simple în ultimii ei ani de viaţă. La 76 de ani, trăieşte cu un venit limitat şi modest şi, cu toate acestea, se bucură din plin de viaţă.

Ea trăieşte într-o încântătoare căsuţă închiriată, pe Insula Maui. În fiecare dimineaţă, după un mic dejun pe bază de fructe tropicale, trebăluieşte în frumoasa ei grădină și apoi merge să înoate în ocean.

Aici e descrierea pe care o face propriei sale vieţi:

O bogăţie de timp

Poveste scrisă de Beth Gawain

Unul dintre numeroasele aspecte minunate ale faptului că îmbătrânim este că începem să avem timp. Este un lux minunat, după ce ieşim la pensie, să ne trezim dimineaţa capabili de a decide, sub impulsul momentului: „Ce vreau să fac astăzi?”

După ce am încetat să mai activez în cariera mea de proiectant urbanist, unul dintre primele lucruri pe care le-am făcut a fost să cumpăr o carte despre păsări şi să îmi conving nepoata (o naturalistă cultivată) să mă ia cu ea, să observăm păsările. Am fost întotdeauna interesată de păsări, dar ea a trebuit să îmi arate lucrurile

cele mai simple, cum ar fi să găsesc păsările printre frunze sau iarbă. La început am folosit binoclul cu sidef, moştenire de familie, cu care mergeam la operă! Acum, după ani de zile de călătorii şi observat păsări, am o listă lungă de păsări pe care le-am văzut pe patru continente.

Am început să fac exerciţii de yoga cu câţiva ani în urmă, şi încă mai exersez cu regularitate. Am vrut întotdeauna să învăţ să pictez în acuarelă. Așa că acum fac asta. Cel mai recent am învățat olărie şi am făcut toate farfuriile, vazele, ghivecele mele de flori, chiar şi un bazin pentru păsări, în curte. Este un sentiment

minunat să ai timp să îţi urmezi aceste interese noi, fără să le înghesui într-un program deja supraîncărcat.

Îmi amintesc că, la vreo doi ani după ce m-am pensionat, fiica mea a devenit o fanatică a agendelor cu ajutorul cărora îţi poţi planifica ziua. Mi-a dăruit una de Crăciun şi a început plină de entuziasm să îmi arate cum să o folosesc. Eram copleşită de *rezistenţă*! Ultimul lucru din lume pe care voiam să îl fac era să îmi umplu viaţa cu programe. I-a fost greu să înţeleagă acest lucru. Am fost întotdeauna o mamă ocupată, care a muncit şi a participat la şedinţe până

seara târziu, a scris rapoarte şi discursuri în weekend, a editat newsletterul „Părinţi fără parteneri" (”Parents without Partners”) şi a fost vicepreşedintă a asociaţiei.

Acum, când mă întâlnesc cu oameni care m-au cunoscut în acei ani, ei mă întreabă: „Ce faci în prezent?” Răspunsul meu preferat este: „Cât mai puţine lucruri cu putinţă!” Alt răspuns bun este în italiană: „Dolce far niente”.

Acest lucru mă aduce în punctul cel mai important. A avea timp pentru a face lucrurile pentru care nu am avut niciodată timp reprezintă o libertate grozavă, dar cea mai mare libertate

dintre toate este să ai posibilitatea de a nu face *nimic*.

A nu face nimic în cultura noastră ocupată nu este uşor. Acest lucru presupune o mutaţie importantă a valorilor şi o schimbare semnificativă a obiceiurilor. Pe urmă, este nevoie de exerciţiu. Impulsul de a începe să faci ceva, orice, este foarte puternic la început.

O modalitate grozavă de a începe, cred, se află în natură. Pot petrece cu uşurinţă o oră aşezată pur şi simplu pe *lanai* *********, privind frunzele de palmier legănându-se în bătaia brizei sau privind mişunatul furnicilor pe cărare. Îmi place să privesc picăturile

de ploaie cum se preling pe frunzele bananierilor, ca nişte mărgele de argint viu. Şi desigur, atunci când privesc valurile oceanului măturând plaja, tot sufletul meu pătrunde în ritmul primordial. Sau pur şi simplu pot să plutesc în oceanul cald, fără ca măcar să înot. Îmi place să simt că pot „să nu fac nimic, nici chiar să meditez”.

Cred că, pentru aceia dintre noi care sunt mai în vârstă, este important să fie un exemplu în lume cu privire la faptul de a ne bucura de momentele de linişte. Cultura noastră are atât de puţină linişte, atât de mult zgomot şi este atât de ocupată.

Salutul nostru standard este „Ce mai faci?” sau „Cu ce te mai lauzi?” Chiar şi salutul nostru clasic, atunci când suntem prezentaţi oficial, este „Ce mai faceţi?” Întrebăm „Cum te simţi?” doar atunci când cineva s-a îmbolnăvit – şi atunci sperăm că persoana respectivă nu se va întinde prea mult cu povestitul. Cel puţin acum spunem uneori „Cum îţi merge?”, dar de obicei răspundem pur şi simplu „Sunt bine”.

Întreabă vreodată cineva „Pe unde ai mai hoinărit?” sau „La ce te-ai mai gândit?”

Cultura noastră pune atât de mult preţ pe o viaţă plină de evenimente şi

stimulatoare! Putem învăţa să preţuim tăcerea, pacea, serenitatea? Putem dedica timp tuturor acestor lucruri?

Vârsta a treia poate aduce o bogăţie de timp ce poate fi folosită pentru a merge în acele locuri şi pentru a face acele lucruri în legătură cu care nu ne-am învrednicit în toţi anii de carieră şi responsabilităţi familiale. De asemenea, ne permite să avem parte de momente de linişte. Acum avem o bogăţie de timp pentru contemplare şi linişte. Avem din belșug timp pentru a fi.

******** O *lanai* este un fel de verandă acoperită,

patio sau prispă specifică arhitecturii din Hawaii. Numeroase case, clădiri de apartamente, hoteluri și restaurante din Hawaii dispun de una sau de mai multe *lanai* (n. trad.).

BIBLIOGRAFIE

Allen, Marc, *Visionary Business: An Entrepreneur's Guide to Success* (*Afacerea vizionară: ghidul unui antreprenor pentru succes*), New World Library, 1995

Capacchione, Lucia, *Recovery of Your Inner Child* (*Recuperarea copilului tău interior*), Simon & Schuster, 1991

Gawain, Shakti, *Awakening*: *A Daily Guide to Conscious Living* (*Trezirea: un ghid zilnic pentru trăirea conștientă*), Nataraj Publishing, 1993

Gawain, Shakti, *Creative Visualization* (*Vizualizarea creativă*), New World Library, 1978

Gawain, Shakti, *Four Levels of Healing: A Guide to Balancing the Spiritual, Mental, Emotional, and Physical Aspects of Life* (*Patru niveluri ale vindecării: un ghid pentru echilibrarea aspectelor

spirituale, mentale, emoţionale şi fizice ale vieţii), Nataraj Publishing, 1997

Gawain, Shakti (împreună cu Laurel King), *Living in the Light: A Guide to Personal and Planetary Transformation* (*Cum să trăieşti în lumină: un ghid pentru transformarea personală şi planetară*), Nataraj Publishing, 1993

Gawain, Shakti, *The Path of Transformation: How Healing Ourselves Can Change the World* (*Calea transformării: cum vindecându-ne putem schimba lumea*), Nataraj Publishing, 1993

Gawain, Shakti, *Return to the Garden: A Journey of Discovery* (*Întoarcerea în grădină: o călătorie a descoperirii*), Nataraj Publishing, 1993

Luvaas, Tanha, *Notes From My Inner Child* (*Însemnări din copilul meu interior*), Nataraj Publishing, 1993

Orman, Suze, *The Nine Steps to Financial Freedom* (*Nouă paşi către libertate financiară*), Crown, 1997

Stone, Hal şi Sidra, *Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Manual* (*Îmbrăţişarea sinelui nostru: manualul dialogului interior*), Nataraj Publishing, 1993

Stone, Hal şi Sidra, *Embracing Each Other: Relationship as Teacher, Healer, and Guide* (*Îmbrăţişându-ne unii pe alţii: Relaţia ca învăţător, vindecător şi ghid*), Nataraj Publishing, 1993

Stone, Hal şi Sidra, *Embracing Your Inner Critic: Turning Self- Criticism into a Creative Asset* (*Îmbrăţişarea criticului interior: transformarea criticii de sine într-un avantaj creator*), HarperSanFrancisco, 1993

Stone, Hal şi Sidra, *The Shadow King: The Invisible Force that Holds Women Back* (*Regele-Umbră: Forţa invizibilă care ţine femeile pe loc*), Nataraj Publishing, 1997

Whyte, David, *The House of Belonging* (*Casa aparţinerii*), Many Rivers Press, 1997

ÎNREGISTRĂRI AUDIO

Creating True Prosperity (*Cum să creezi adevărata prosperitate*), New World Library, 1997

Creative Visualization: Book on Tape (*Vizualizare creativă: carte pe casetă*), New World Library, 1995

Creative Visualization Meditations (*Meditaţii pentru vizualizare creativă*), New World Library, 1996

Developing Intuition (*Dezvoltarea intuiţiei*), Nataraj Publishing, 1988

The Four Levels of Healing: A Guide to Balancing the Spiritual, Mental, Emotional, and Physical Aspects of Life (*Cele patru niveluri ale vindecării: echilibrarea aspectelor spirituale, mentale, emoţionale şi fizice ale vieţii*), Nataraj Publishing, 1997

Living in the Light: Book on Tape (*Trăirea în lumină: carte pe casetă*), ediţie prescurtată, Nataraj Publishing, 1993

Meditations (*Meditaţii*), New World Library, 1997

The Path of Transformation: Book on Tape (*Calea transformării: carte pe casetă*), ediție prescurtată, Nataraj Publishing, 1993

Stone, Hal și Sidra, *The Child Within* (*Copilul interior*), Delos, Albion, CA

The Dance of Selves in Relationship (*Dansul formelor sinelui într-o relație*), Delos, Albion, CA

Decoding Your Dreams (*Decodarea visurilor tale*), Delos, Albion, CA

Meet the Pusher (*Fă cunoștință cu persoana insistentă*), Delos, Albion, CA

Meet Your Inner Critic (*Fă cunoștință cu criticul tău interior*), Delos, Albion, CA

Meeting Your Selve (*Fă cunoștință cu formele sinelui tău*), Delos, Albion, CA

Understanding Your Relationships (*Cum să îți înțelegi relațiile*), Delos, Albion, CA

ÎNREGISTRĂRI VIDEO

Gawain, Shakti: *The Path of Transformation* (*Calea

transformării), înregistrare video a unei discuţii live, Hay House, Inc., 1992.

Workshopuri

Shakti Gawain oferă programe de discuţii şi conduce workshopuri pe toată întinderea Statelor Unite şi în multe alte ţări. De asemenea, conduce programe de retragere spirituală, cursuri intensive şi programe de training.

Pentru informaţii despre workshopurile lui Shakti, Nataraj Publishing şi Kai Mana, vizitaţi site-ul nostru: http://www.nataraj.com.

_

Carte tipărită la: Lumina Tipo
Bun de tipar: mai 2015
Apărut: mai 2015



Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro

INTRODUCERE